Selecciones

READER'S DIGEST

MAYO 2026

Ejemplar de suscripción

NIÑOS

EL VALOR DE LO DIFÍCIL

¿Cómo aliviar el estrés?

Conociendo a mi gemela "genética"

Las 47 valientes que cruzaron el Atlántico a vela

Vivir bien con epilepsia

85 AÑOS

ESTAMOS SIEMPRE...

issuu.PeruRadio.net

Plick me LIBROS

Papá y peque son los protagonistas de un tierno cuento con sus nombres

Escaneá y creá el suyo hoy

plickme.com

plickme_ plickme1

istas.PeruRadio.net

Selecciones
READER'S DIGEST
Estamos siempre

Artículos

42
NOTA DE PORTADA
CRIANZA SIN ATAJOS
Cómo aprenden los niños concentración y perseverancia sin someterlos a presiones ni ser condescendientes.

48
CIENCIA
Conociendo a mi gemelo genético
Cómo un desconocido, de un lugar lejano, me salvó la vida y se convirtió en parte de nuestra familia.

52
CURIOSIDADES
Esos patos entrañables
Nuestra autora se emocionó cuando aparecieron unos patos reales salvajes en el estanque de su jardín y lo contó con mucha dulzura.

58
CLÁSICOS
"Gracias, señora Calabash"
La misteriosa anciana y sus sobres se convirtieron en un símbolo de la esperanza.

64
SALUD
Formas de aliviar
Cómo ver la vida con más optimismo.

70
COSTUMBRES
Cómo convertirse en un *Flâneur*
La autora explora la romántica idea francesa de que no se conoce una ciudad hasta que uno se ha perdido en ella.

76
DRAMA DE LA VIDA REAL
¡No puedo parar!
Un hombre se ve arrastrado por las apuestas *online*. Esto casi destruye a su familia.

86
SALUD
Su fascinante fascia
Conozca la red de su cuerpo más extensa que la piel.

92
FOTOARTÍCULO
Desde arriba
Lo que ocurre en el cielo influye hasta en nuestro estado de ánimo.

98
ACTUALIDAD
Confesiones de una exantivacunas
Antes era antivacunas. Hoy intento convencer a los padres de que vacunen a sus hijos.

106
LECTURA EXTRA
Libertad, viento y valor
47 mujeres cruzan el Atlántico a vela. Algunas buscan la aventura; otras, la paz interior.

istas.PeruRadio.net

Todo lo bueno

8 **Mire el mundo**

12 **Termine la frase**

16 **Héroes: bajo toneladas de peso**
Una mujer queda atrapada debajo de un auto. Cengiz Akpinar ayuda a rescatarla.

El arte de vivir

20 **13 datos sobre los perfumes**

SALUD

23 **Cuando Cuando el cerebro se pone en pausa**
Con un diagnóstico preciso y adherencia al tratamiento, la gran mayoría de los pacientes con epilepsia pueden llevar una vida plena y activa.

26 **Noticias del mundo de la medicina**

COCINA

29 ***Tsukune***
La albóndiga japonesa en brocheta perfecta para compartir… y repetir.

SABOR DE CASA

32 **Sabores sin carne**
Un viaje por la cocina vegetariana, donde lo simple se vuelve extraordinario.

AUTOTEST

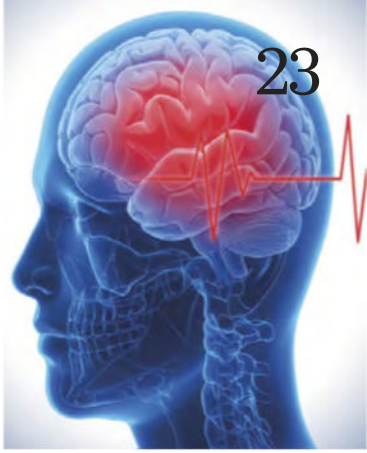
34 **¿Se siente bien estar solo?**
¿Necesita tener gente a su alrededor o le gusta pasar tiempo a solas?

Ingenio

122 **Juegos mentales**

125 **Vocabulario**

127 **Trivia**



Humor

14
La risa, remedio infalible

38
Más risas

63
Así es la vida

92
Cosas de chicos

120
Gajes del oficio

istas.PeruRadio.net

Selecciones
tienda
ENCONTRÁ EN NUESTRA TIENDA COLECCIONABLES, LIBROS, REVISTAS ¡Y MUCHO MÁS!
HASTA
30% OFF
EN PRODUCTOS SELECCIONADOS
tiendaselecciones.com
Selecciones
tienda
Promoción válida hasta el 31 de mayo de 2026 en productos de seleccionados de tiendaselecciones.com. No acumulable con otras promociones.
istas.PeruRadio.net

Selecciones
READER'S DIGEST

REVISTA SELECCIONES

Editor Senior Leonardo Schiano
Editor Asociado Rodrigo Lara Serrano
Diseño de tapa Tipoforma

STAFF

Director General Carlos Giménez Vetere

PUBLICIDAD

ARGENTINA
publicidad@oneminetta.com
CHILE **One Minetta Media Chile SA**
(56-9) 9689-5944

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América
Presidente y CEO Stephen Colvin

PARTICIPACIÓN DEL LECTOR

MAIL **editorial.selecciones@oneminetta.com**
WEBSITE **selecciones.com.ar**
FACEBOOK **RevistaSeleccionesArg**
INSTAGRAM **@revistaselecciones**

ATENCIÓN AL CLIENTE

MAIL **atencion.al.cliente@oneminetta.com**
VÍA POSTAL **Casilla de Correo 4587 - CC, CP 1000**
ATENCIÓN PERSONAL **Holmberg 4156, CABA.**
Lunes a viernes de 11 a 16 hs.

GANE $$$ CON SUS COLABORACIONES

por anécdotas divertidas para Cosas de Chicos, Gajes del oficio, Así es la vida, chistes para La risa, remedio infalible e historias verídicas.
Envíelos a **editorial.selecciones@oneminetta.com**

Anote su nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica.

Importante: No damos acuse de recibo. El pago es de 3000 pesos Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Una vez publicada y pagada será propiedad de OMM S.A.

DISTRIBUIDORES

AMBA Brihet e Hijos S.A.
INTERIOR DGP S.A. Alvarado 2118/72, CP 1290, CABA
Uruguay Bon Giorno S.R.L. empresabongiornosrl@hotmail.com
Chile Editorial y Servicios Hermes S.A. Andes 4662 Quinta Normal, Santiago

RevistaSeleccionesArg
@revistaselecciones
selecciones.com.ar

DISPONIBLE TAMBIÉN, MES A MES, EN TU TIENDA ONLINE.

DISPONIBLE EN Google play
Disponible en el App Store

READER´S DIGEST SE PUBLICA EN 16 EDICIONES EN 8 IDIOMAS.

@ 2026 propiedad de One Minetta Media SA - MAYO de 2026, número 1026
Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, tanto en español como en otros idiomas, del contenido editorial de este número. Derechos reservados en todo el mundo. Se han efectuado los trámites necesarios, incluso depósitos en los países que así lo requieren. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor. Registro Nacional de la Propiedad Intelectual en Argentina: 52529884 / ISSN-0328-6029

Editada por One Minetta Media SA: Holmberg 4156 (CP1430), CABA, Arg.
Impresa en Arcángel Maggio SA, Lafayette 1695, (C1286AEC), CABA, Argentina.
Edición Uruguay: Impresa en Mastergraf SRL mastergraf.com.uy (RUT 212045260016)
Boulevard Artigas 4678 (11800) Montevideo, Uruguay
Edición Chile: Impresa en Chile por AImpresores. www.aimpresores.cl

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.
Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

istas.PeruRadio.net

¿Querés llevarte este reloj **GRATIS**?

MEDIDOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CONTADOR DE PASOS

PANTALLA SEMI TÁCTIL

MEDIDOR DE OXÍGENO EN SANGRE

Escaneá aquí y descubrí **cómo**

INGENIO

PROMOCIÓN VÁLIDA PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA HASTA EL **30/06/2026**. EL RELOJ SE ENTREGARÁ GRATIS CON LA COMPRA DE UN EJEMPLAR DE LIBRO ESPECIAL INGENIO (SKU 2049860) EN SELECCIONES.COM.AR/RELOJGRATIS.GASTOS DEENVÍONOINCLUÍDOSENLAOFERTA.ONEMINETTAMEDIA, CUIT 30-65642821-6.

istas.PeruRadio.net

MENSAJE
EDITORIAL

El valor de lo difícil

Hay algo incómodo —y profundamente humano— en ver a un hijo frustrarse. Ese impulso casi automático de intervenir, de ayudar, de resolver rápido. De evitarle el mal rato. Durante mucho tiempo, eso fue entendido como una forma de cuidado. Pero hoy empiezan a aparecer otras preguntas.

¿Y si no todo lo difícil es negativo? ¿Y si, en ese instante en que algo no sale, se está construyendo algo más importante que el resultado?

Vivimos en una época que tiende a eliminar la fricción. Todo está pensado para ser inmediato, accesible, simple. Y cuando esa lógica se traslada a la crianza, el riesgo es que los chicos crezcan sin haber desarrollado herramientas esenciales: tolerar la espera, insistir, equivocarse, volver a intentar.

A esto se suma una presencia constante: la tecnología. Pantallas que ofrecen estímulo permanente, respuestas instantáneas, distracción al primer signo de aburrimiento. En ese contexto, el silencio, la pausa o incluso el hastío se vuelven experiencias casi desconocidas. Pero son, también, terreno fértil para la imaginación, la curiosidad y el pensamiento propio.

La historia de portada pone el foco en esa tensión. No desde la culpa ni desde recetas rígidas, sino desde una mirada honesta: criar también implica aprender a retirarse a tiempo. A confiar en que, incluso en la incomodidad, hay crecimiento.

Y quizás ahí esté uno de los desafíos más grandes para los adultos: revisar nuestros propios hábitos. Porque no se trata solo de qué hacemos con los chicos, sino de qué modelo les mostramos. En un mundo que nos invita constantemente a evitar el esfuerzo, elegir lo contrario puede ser un acto consciente.

Tal vez no se trate de hacer más, sino de intervenir mejor. O, en algunos momentos, simplemente no intervenir.

Los editores

¡Síganos!
facebook.com/RevistaSeleccionesArg
@revistaselecciones
editorial.selecciones@oneminetta.com

istas.PeruRadio.net

SABOR DE CASA
TU PASAPORTE AL MUNDO... ¡ESTÁ EN LA COCINA!
Con la colección de Sabor de Casa, podés preparar de forma sencilla desde tu hogar, las recetas típicas de cada país.
Además trae:
Datos culturales
Sitios de interés
Datos curiosos
Cocina de olla
Street food
Cocina marroquí
Panes del mundo
Cocina portuguesa
¡Comprá tus favoritos hoy mismo!
tiendaselecciones.com/mundo

FOTO/ GETTY IMAGES

istas.PeruRadio.net

MIRE EL MUNDO...

Dé vuelta la página →

istas.PeruRadio.net

FOTO: GETTY IMAGES / VERA PETRUNINA

istas.PeruRadio.net

Tanto si practica en interiores como al aire libre, para muchos aficionados al yoga en los países occidentales es imprescindible contar con una esterilla de colores y un atuendo elegante. Las asanas suelen ocupar un lugar central, donde las posturas tienen como objetivo entrenar el cuerpo y mantenerlo ágil, flexible y sano. Sin embargo, originalmente, el yoga es mucho más que eso. Esta antigua filosofía india tiene como objetivo unir cuerpo y mente para alcanzar la liberación espiritual.

istas.PeruRadio.net

TERMINE LA FRASE

La lección más valiosa que he aprendido de una experiencia difícil es que...

Bélgica
Nunca salgo de casa sin ponerme el cinturón de los pantalones.
DANIEL

Canadá
Tengo la fuerza necesaria para superar cualquier cosa.
SUSAN

Francia
Hay que ser fiel a uno mismo.
LUCE THIERRY SAMSON

México
Una actitud positiva lo hace más fácil.
ALEX LARRAGOITY

Colombia
Debemos confiar en que todo saldrá bien.
ALFREDO GONZÁLEZ

Ecuador
Debemos valorar lo que tenemos mientras vivimos.
NORMA ESPINOZA

Perú
Debemos perseverar.
CARMEN MUÑOZ

istas.PeruRadio.net

Finlandia
Puedo reconocer a la pareja equivocada.
ASTA ENGELBERG

Países Bajos
¡Sigue viviendo!
ANNEMIEK

Alemania
Cuidarse.
BETTINA

Austria
Hacer siempre copias de seguridad en la computadora.
ANNE

España
A veces se gana y a veces se aprende.
ROSA BARRIO

Australia
A veces hay que centrarse solo en el siguiente paso.
DAVE O'DOHERTY

istas.PeruRadio.net

LA RISA

REMEDIO *Infalible*

"Antes me hacía reír. Ahora me da escalofríos".

Érase una vez un hombre que se sirvió una copa de vino tinto y se sentó en el sofá blanco de su esposa, en el que nadie podía comer ni beber...

—@SQUIRREL74WKGN

Tres prósperos hijos deciden darle a su mamá, de edad avanzada, el mejor regalo el Día de las Madres.

El primero dice:

—Construí una mansión para mamá.

El segundo anuncia:

—¡Yo le compré un auto de lujo nuevo!

—Pues yo les gané a los dos —señala el tercer hijo—. Como mamá tiene problemas para leer la Biblia debido a su vista, le envié un loro que puede recitar toda la Biblia. Veinte monjes tardaron 12 años en enseñarle.

Poco después, la mamá le envía un correo electrónico a cada

ILUSTRACIÓN: KAAMRAN HAFEEZ Y AL BATT

istas.PeruRadio.net

uno de sus hijos: "Bruce", le dice al primero, "la mansión que construiste es enorme. Solo vivo en una habitación, pero tengo que limpiar el resto de la casa". "Barry", le escribe al segundo, "soy demasiado vieja para viajar, así que nunca uso el auto". "Queridísimo Mark", se dirige a su tercer hijo, "tienes el buen sentido de saber lo que le gusta a tu madre. ¡Ese pollo estaba delicioso!".

—SERMONCENTRAL.COM

Antes de que cayera el Muro de Berlín, un hombre de Alemania Oriental fue enviado a trabajar a Siberia. Sabía que los censores leerían su correo, así que les dijo a sus amigos: "Establezcamos un código. Si reciben una carta mí" escrita con tinta azul, lo que digo es verdad. Pero si está escrito con tinta roja, es falso".

Al cabo de unas semanas, sus amigos reciben una carta escrita con tinta azul. Dice: "Aquí todo es maravilloso. Las tiendas están llenas de buena comida, los departamentos son grandes y lujosos, los cines proyectan películas occidentales. ¡Lo único que no puedes conseguir es tinta roja!".

—BRIAN RUBINOW, *Estados Unidos*

Hay 10 grados bajo cero en Alaska y Ned está bebiendo en el bar local.

—Ned —dice el camarero —me debes bastante de tu cuenta.

—Lo siento —dice Ned—, estoy arruinado.

—Está bien. Simplemente escribiré tu nombre y la cantidad que debes aquí en la pared —responde el cantinero.

—Pero no quiero que mis amigos vean eso.

—No lo harán —contesta el camarero —. Voy a colgar tu chaqueta encima hasta que saldes tu cuenta.

—ERIK FREEMAN, *Estados Unidos*

Cuando era pequeña, una vez acompañé a mi mamá al supermercado. Al pasar por el pasillo de los cereales, vi una caja con el dibujo de un tigre saltando. La tomé y dije: "¡Mamá, tenemos que comprar esto! Viene con un tigre de mascota".

— DENISE RAICH, *Canadá*

Un golfista novato está teniendo un día difícil, fallando sus golpes fuera de la zona de juego y enviándolos al pasto alto. Señalando hacia un lago donde acaba de lanzar su última pelota, grita:

—¡No puedo más, me voy a ahogar yo mismo!.

Su caddie niega con la cabeza.

—Dudo que pudieras mantener la cabeza bajo el agua tanto tiempo.

—MYRTLEBEACHGOLF

El hecho de que haya una autopista al infierno y solo una escalera al cielo dice mucho sobre las cifras de tráfico que se esperan...

—GARY KATZ

¿Hola quién habla?

—El pato que interrumpe...

—¿El pato que...

—Cuac.

istas.PeruRadio.net

Una mujer queda atrapada debajo de un auto. Cengiz Akpinar ayuda a rescatarla.

Bajo toneladas de peso

Jens Bey

Jueves, 13 de octubre de 2025. Como casi todos los días, Cengiz Akpinar está detrás del mostrador de su local de kebabs en Stuttgart, en el sur de Alemania. Hasta primera hora de la tarde, es un día como cualquier otro. Akpinar y sus empleados, entre ellos su hermano Mehmet, preparan la comida, sirven, recogen las mesas y charlan con los clientes.

Alrededor de las 14:30, una mujer irrumpe por la puerta y grita pidiendo ayuda. Akpinar no recuerda las palabras exactas, pero sabe de inmediato que se trata de una verdadera emergencia. La mujer sale corriendo. Akpinar lo deja todo y sale tras ella. Sus empleados lo siguen. "El negocio siempre puede esperar —dice—, pero hay que salvar una vida de inmediato".

Marasch Pizza & Kebap se encuentra cerca de un gran cruce a las afueras de la ciudad. Los hombres corren tras la mujer que les ha alertado por la calle que lleva al cruce. Al

FOTO: HEINZ HEISS

istas.PeruRadio.net

istas.PeruRadio.net

doblar la esquina, ven un auto grande y pesado rodeado de transeúntes. Entonces oyen llorar a un niño y los gritos de dolor de una mujer. Pero, ¿dónde está ella? Unos pasos más y Akpinar y sus compañeros la ven: ¡la mujer de 34 años está atrapada bajo el vehículo, que pesa un par de toneladas!

"Probablemente lo que ocurrió fue que la mujer quería cruzar la calle con su cochecito", reconstruye Akpinar el incidente. "El conductor del auto, que giró a la izquierda, seguramente no la vio". Con rapidez de reflejos, la madre empujó el cochecito lejos de ella para proteger a su hijo, y fue ella la que recibió el impacto del coche.

Los chicos de la tienda de kebabs saben cómo manejar situaciones extremas. "Somos kurdos —dice Akpinar—, hemos visto muchos accidentes terribles en nuestra tierra natal". Vive en Stuttgart desde 2016. Antes trabajaba como taxista y, hace tres años y medio, abrió este restaurante de comida rápida.

Una persona saca su celular y empieza a grabar la escena del accidente. Akpinar le dice con severidad que pare y que, en su lugar, ayude. El hombre obedece. Junto con él y otros transeúntes —tanto hombres como mujeres—, Akpinar y sus ayudantes intentan levantar el coche. Con todas sus fuerzas, una y otra vez.

Mientras tanto, un transeúnte atiende al niño que llora y que se ha caído del cochecito volcado a la calle. Ya se ha llamado a la policía y a la ambulancia, pero Akpinar sabe que el hospital más cercano está a varios kilómetros de distancia.

La mujer gravemente herida que yace bajo el coche no deja de llamar a su hijo. Akpinar puede imaginar perfectamente por lo que está pasando: "Yo tengo tres hijos. Por supuesto que quieres saber cómo están, sobre todo en una situación en la que te sientes completamente impotente".

Los primeros en llegar tranquilizan a la mujer diciéndole que su hijo está bien. Siguen intentando levantar el coche. Una y otra vez. Pero el auto pesa un par de toneladas, y ni siquiera una docena de personas pueden moverlo. Uno de los empleados de Akpinar seguirá teniendo dolor de espalda y moratones en los antebrazos días después: así lucharon debido al enorme peso del vehículo.

La mujer debajo del coche se desmaya, recupera el conocimiento y vuelve a perderlo. Akpinar se da cuenta de que se está acabando el tiempo.

"¿Cómo vamos a mover el coche?", se pregunta desesperado. Entonces, a su hermano Mehmet se le ocurre una idea brillante. Marasch Pizza & Kebap también tiene servicio de reparto. A veces, cuando no hay mucho trabajo, Cengiz Akpinar se pone él mismo al volante, aunque tiene dos conductores trabajando para él. Le recuerda a su época como taxista.

La furgoneta de reparto está estacionada detrás del restaurante y tiene un gato hidráulico a bordo. Los hombres

istas.PeruRadio.net

Con la ayuda de este gato hidráulico, los hombres lograron liberar a la mujer.

corren a buscarlo. A continuación, utilizan rápidamente la herramienta en el vehículo accidentado y consiguen liberar a la mujer atrapada. La sacan con cuidado de debajo del coche.

Luego se corren a un lado para dejar paso a los paramédicos, que han llegado mientras. Tras recibir los primeros auxilios, la madre, gravemente herida, y su hijo, con heridas leves, son trasladados al hospital. Cengiz Akpinar y sus hombres dan un suspiro de alivio.

Para ellos, actuar sin dudarlo era algo natural. "Todos somos seres humanos —dice Akpinar—, y tenemos el deber de ayudarnos unos a otros".

Después de que la madre y su hijo recibieran el alta del hospital, ella acudió a Marasch Pizza & Kebap para dar las gracias. Akpinar se alegró mucho por ello. "Conocemos a casi todo el mundo aquí en el barrio, a algunos por su nombre, a otros solo de vista —dice—, pero aquí todos somos una familia.

Juntos

Tantas personas hay, tantas fuerzas, tantas cualidades tiene la humanidad.

LUDWIG FEUERBACH, FILÓSOFO ALEMÁN (1804–1872)

istas.PeruRadio.net

13 COSAS

El perfume: de su nariz al cerebro

Natalia Ferreyra

1 LO QUE NACIÓ con intenciones rituales en la Antigüedad, como era quemar maderas aromáticas y resinas para honrar a sus divinidades, es en la actualidad una presencia universal y cotidiana. El término perfume proviene del latín *per fumum* ("a través del humo"), en referencia a estas prácticas de combustión aromática, de las que surgió lo que hoy conocemos como la industria del perfume, que movió entre 55.000 y 65.000 millones de dólares anuales entre 2024 y 2025.

2 LOS REGISTROS MÁS antiguos sitúan a Tapputi-Belatekallim como la primera perfumista documentada de la historia. Alrededor del año 1.200 a. C., en las

FOTO: SHUTTERSTOCK

istas.PeruRadio.net

orillas del río Tigris, en la antigua Mesopotamia, Tapputi usaba flores, aceite, cálamo, ciprés, mirra, especias y bálsamo para obtener perfumes medicinales y terapéuticos.

3 EXISTEN DIFERENTES clasificaciones de las fragancias, pero podemos encontrar consenso para agruparlas en siete familias olfativas, según la *Société Française des Parfumeurs*: cítrica o hespéride, floral, amaderada, *fougère* [helecho], chipre, oriental/ámbar y cuero, y otras menos consolidadas, pero igual de presentes, como Gourmand, que agrupa fragancias diseñadas con notas comestibles; aromática, acuática y afrutada.

4 YA EN EL SIGLO XII, el rey Felipe II de Francia reconoce oficialmente la profesión de perfumista, pero fue durante el reinado del francés Luis XV, ya en el siglo XVIII, cuando se corona la supremacía de Francia como epicentro del perfume, estableciendo su uso como sinónimo de poder, espectáculo y refinamiento cultural. Se dice que en las fiestas en el Castillo de Marly se podía encontrar agua perfumada y aromatizada cayendo por sus fuentes y que los criados bañaban en perfumes a las palomas y las liberaban durante los eventos festivos para que esparcieran los aromas a modo de ambientador.

5 JEAN-BAPTISTE GRENOUILLE, el protagonista ficticio de la novela *El perfume,* era el quinto hijo de una vendedora de pescado en la Francia del siglo XVIII, y tenía el don de identificar, memorizar y recomponer cualquier perfume. Su obsesión por capturar el olor perfecto del amor que nunca tuvo, lo llevó a cometer actos criminales. Patrick Süskind publicó esta novela en 1985, que fue llevada al cine por Tom Tykwer en 2006.

6 DESDE EL SIGLO XII el oficio de perfumista tiene reconocimiento oficial. Grasse fue la ciudad epicentro productora de materia prima y núcleo industrial, y París su caja de resonancia. En 1828, Pierre-François Pascal Guerlain abrió su tienda de perfumes en la calle Rivoli en París. La familia Guerlain dirigió la empresa hasta 1994, cuando fue adquirida por el grupo francés LVMH, y hoy sigue siendo reconocida a nivel internacional.

7 MEDIANTE EL PROCESO de destilación, durante la Edad Media, los persas sentaron las bases técnicas y comerciales de la perfumería moderna, al aplicar la alquimia para extraer la "quintaesencia", o quinto elemento, de las plantas.

8 PETRICOR ES EL TÉRMINO acuñado en 1964 por científicos australianos para nombrar el olor producido al caer lluvia sobre la

istas.PeruRadio.net

tierra. *Pétra* —piedra o roca en griego— e *ikhor*, que es la sangre de los dioses, formada por la ambrosía y el néctar. Se produce por la liberación de aceites, plantas y compuestos de bacterias presentes en el suelo que generan ese olor cálido y particular.

9 EL ÁMBAR GRIS, sustancia cerosa y aromática producida en el intestino de solo entre el 1 y el 5% de los cachalotes, de ahí su valor, emite un olor dulce y terroso con la oxidación, y se usó en perfumería como fijador. Fue muy valorado por los perfumistas, aunque hoy día se suele sustituir por alternativas sintéticas.

10 DESDE LA ANTIGÜEDAD, los perfumes se guardaron en recipientes de piedra, cerámica y metal. Con el refinamiento de las técnicas del vidrio a partir del Renacimiento y la industrialización en los siglos XVIII y XIX, el frasco se estandarizó. En el siglo XX se convirtió en un objeto cultural y comercial, y a comienzos de siglo, el maestro vidriero René Lalique colaboró con el perfumista François Coty, integrando diseño artístico y producción industrial. Esta alianza consolidó el frasco de vidrio como elemento central del perfume moderno, facilitando su conservación, transporte y comercialización a gran escala.

11 LA PUBLICIDAD DEL perfume adopta hoy el lenguaje de un tráiler cinematográfico. A esto se suma la participación de celebridades como embajadoras de marca o como creadoras de fragancias propias. En 2024 la inversión publicitaria en España fue de alrededor de 13.000 millones de euros, de los cuales la televisión concentró alrededor del 30 por ciento de los medios controlados, según el Estudio InfoAdex.

12 EN 2007, se creó en España la Academia del Perfume, sin fines de lucro y dedicada a promover y difundir el conocimiento sobre este producto entre la población, no solo como producto comercial, sino como un elemento cultural y cotidiano, y que respalda el hecho de que España sea el cuarto exportador mundial de perfumes y fragancias, después de Francia, Alemania y los Estados Unidos, con una cifra que supera los 1.300 millones de euros y que sea el cuarto mercado más importante de la UE.

13 A LOS PERFUMISTAS se los denomina coloquialmente 'narices', debido al entrenamiento del olfato, conectado directamente con el sistema límbico, responsable de las emociones y la memoria. El perfume evoca, por tanto, sensaciones intensas antes de que intervenga la razón.

istas.PeruRadio.net

Cuando el cerebro se pone en pausa

Natalia Ferreyra

Después de tener a su tercer hijo, Paloma, madrileña de 40 años, sufrió su primer episodio de epilepsia. "A los 20 días de vida, mi bebé ingresó en la unidad de cuidados intensivos por tosferina. Estuve casi un mes en el hospital sin dormir, dándole de mamar cada dos o cuatro horas y con gran estrés emocional", recuerda.

El primer ataque de epilepsia fue mientras dormía. "Visité neurólogos, pero tras muchas pruebas no había un diagnóstico claro. Algunos médicos decían que podía ser epilepsia y otros que podía ser algo aislado", añade.

Los siguientes años, Paloma no tuvo crisis ni convulsiones, pero sí episodios que hoy reconoce como focales. "Una sensación de *déjà vu*, sabor metálico o a goma, náuseas y ganas de vomitar;

istas.PeruRadio.net

necesidad urgente de ir al baño, breves desconexiones del entorno y, en ocasiones, dificultad para hablar, sensación de estar desorientada y dolor de cabeza".

Después de siete años, la epilepsia volvió. Sucedió en el trabajo, en un autobús al regresar del campo y al volante, en su auto. "Me di cuenta de lo peligroso que podía ser", confiesa.

Tras repetir varias pruebas médicas, como electroencefalograma con privación de sueño nocturno y resonancia magnética, empezó a tomar medicación. "Reconocer que tenía epilepsia no fue fácil", cuenta hoy, con 55 años.

RECONOCER QUE TENÍA EPILEPSIA NO FUE FÁCIL.

La epilepsia es una afectación cerebral crónica que se manifiesta con convulsiones recurrentes e involuntarias causada por un apagón breve en el cerebro causado por una descarga anormal y sincronizada de neuronas que dura segundos o minutos. En algunas personas puede ocurrir una vez en la vida y, en otras, repetirse.

Según la Organización Mundial de la Salud, la epilepsia afecta a casi 50 millones de personas en el mundo y cerca del 80 por ciento reside en países de ingresos bajos y medianos. En la Argentina, se estima que alrededor del 2 por ciento de la población vive con epilepsia (unas 300.000 personas), lo que la convierte en uno de los trastornos neurológicos más frecuentes, según la Liga Argentina Contra la Epilepsia. A nivel mundial, un 30 por ciento de los casos podrían prevenirse.

Convulsión o epilepsia

No siempre una convulsión significa epilepsia. Se suele considerar que una persona tiene epilepsia cuando se han vivido, al menos, dos crisis espontáneas que no se hayan desencadenado por causas como fiebre alta, una intoxicación o un golpe en la cabeza, y que hayan ocurrido en días distintos.

También se considera epilepsia una crisis en la que, tras un electroencefalograma o resonancia magnética, se muestra un riesgo muy alto de que se repitan nuevos episodios, parecido al riesgo que se observa en quienes ya han tenido dos crisis no provocadas.

Cuando se diagnostica un síndrome epiléptico concreto, como algunas epilepsias genéticas infantiles, en las que se sabe que el propio síndrome implica una tendencia, se contempla también.

Según la Liga Internacional contra la Epilepsia (ILAE, por sus siglas en inglés), el síndrome epiléptico es un conjunto de características, como el tipo de crisis, hallazgos en la imagen cerebral, edad típica de inicio, evolución, desencadenantes y pronóstico.

La clasificación moderna de la epilepsia va del evento aislado, a considera la epilepsia y, cuando es posible, al retrato del cuadro clínico: el síndrome epiléptico.

ILUSTRACIÓN: (APERTURA) GSTUDIO / STOCK.ADOBE.COM

istas.PeruRadio.net

Código crisis

Entre el 1 y el 3 por ciento del total de ingresos en urgencias y cerca del 20 por ciento de las atenciones neurológicas urgentes en los centros hospitalarios son debidos a crisis epilépticas, por lo que la Sociedad Española de Neurología ha desarrollado un "Código Crisis" para dar una respuesta rápida y eficaz ante crisis epilépticas urgentes. Debe aplicarse en los primeros 30–60 minutos para minimizar secuelas.

En Europa, la tasa de mortalidad de las personas con epilepsia es entre dos y tres veces mayor que la de la población general. La epilepsia no tiene una edad de inicio ni una única causa. Más común en niños o en mayores de 65 años, por causas ligadas a la edad, como ictus o demencia. Puede tener un origen genético o por lesiones de la corteza cerebral, como malformaciones, tumores, traumatismos severos e ictus. Las complicaciones durante el embarazo o el parto también aumentan el riesgo.

Una vida activa

Existen tratamientos que permiten llevar una vida activa a las personas con epilepsia, como estudiar, trabajar y tener una vida social. Los antiepilépticos actúan "calmando" la actividad eléctrica excesiva del cerebro y se eligen según el tipo de crisis, la edad, el sexo y otros problemas de salud.

Paloma toma lamotrigina, un tratamiento que bloquea las señales en el cerebro que desencadenan crisis epilépticas. También intenta cumplir una

rutina de ocho horas de sueño y evitar el alcohol y el estrés. "Me suelo mover en transporte público o en bici", afirma.

Cuando los fármacos no son suficientes, en algunas personas es factible operar la zona donde surgen las crisis y reducirlas o, incluso, hacer que desaparezcan. También existen dispositivos implantables para controlar las crisis. Otra estrategia con respaldo científico es la dieta cetogénica, rica en grasas y pobre en hidratos de carbono. Algunos preparados de cannabidiol farmacéutico están indicados para epilepsias pediátricas graves que no responden a los tratamientos convencionales.

Ante una crisis, se debe poner a la persona de costado una vez que cesan los movimientos, retirar objetos alrededor, no sujetarla y apoyar la cabeza en algo blando. Si las convulsiones duran más de cinco minutos, hay que llamar a emergencias.

El tratamiento es a largo plazo y la adherencia a la medicación es fundamental. Dormir bien, evitar alcohol y drogas y seguir los controles médicos reduce el riesgo de nuevas crisis.

FOTO: SHUTTERSTOCK

istas.PeruRadio.net

Noticias del

MUNDO DE LA MEDICINA

Bonnie Munday

UNA OPCIÓN NATURAL PARA EL DOLOR DE RODILLA

Un estudio de revisión de 2025 realizado en China sobre suplementos para la osteoartritis de rodilla, publicado en *Frontiers in Nutrition,* analizó 22 estudios en los que participaron unos 2.800 participantes. Se descubrió que algunos de los mejores remedios para reducir el dolor de rodilla son aquellos que contienen extractos de la resina de *Boswellia serrata,* un árbol originario de la India y Oriente Medio. La resina, también llamada incienso, se ha utilizado durante mucho tiempo en la medicina ayurvédica; ayuda a bloquear la inflamación y a prevenir la degradación del cartílago. Consulte con su médico cuál es la dosis más adecuada para usted y si puede tomar estos suplementos, ya que existen interacciones entre este ingrediente y algunos medicamentos recetados que pueda estar tomando.

¿A punto de encontrar una cura para el lupus?

Unas cinco millones de personas en todo el mundo (el 90 por ciento de ellas mujeres) padecen lupus, una enfermedad crónica en la que el sistema inmunológico ataca los tejidos y órganos, lo que provoca fatiga, dolor en las articulaciones y pérdida de cabello. Hasta hace poco, la causa no se conocía del todo. Pero científicos estadounidenses han descubierto que las personas con lupus tienen un exceso de un tipo específico de célula T y una cantidad insuficiente de otro, causado por una sobreabundancia de una proteína llamada interferón. Y la buena noticia es que este desequilibrio se puede revertir con un medicamento que bloquea el interferón.

El clima y la salud mental

Un nuevo estudio ha descubierto que el clima puede influir en el bienestar mental de los jóvenes. El análisis del Instituto de Salud Global de Barcelona, publicado en *JAMA Network Open,* estudió a casi 4.000

FOTO: GETTYIMAGES/JEZPERKLAUZEN

istas.PeruRadio.net

adolescentes en los Países Bajos y a cerca de 900 en España entre 2015 y 2022, al tiempo que hacía un seguimiento del clima. En los Países Bajos, las bajas temperaturas se asociaron con la internalización de la ansiedad y la depresión, así como con el aislamiento. El clima más cálido en España se relacionó con problemas de atención. Un investigador teorizó que los fenómenos meteorológicos extremos afectan la capacidad de nuestro cuerpo para mantener una temperatura estable, lo que desencadena "vías de estrés e inflamación" que podrían ser la clave de ciertos problemas de salud mental.

Las carnes procesadas son un gran problema

Un estudio de revisión publicado en *Nature Medicine* en 2025 es una prueba más de que el consumo de carnes procesadas —como los embutidos— plantea graves riesgos para la salud. Los investigadores descubrieron que comer 50 gramos al día aumentaba el riesgo de cáncer colorrectal en un 26 por ciento y tenían un riesgo un 30 por ciento mayor de padecer diabetes tipo 2 que aquellas que no consumían nada. Incluso el consumo habitual, aunque sea bajo, es riesgoso.

Una alianza que salvará millones de vidas

La malaria mata a casi 600.000 personas cada año, la mayoría de ellas niños menores de cinco años en África. El mundo cuenta ahora con vacunas eficaces, pero el costo de fabricación y distribución es un reto para las naciones en esta era de deuda creciente y presupuestos de ayuda cada vez más reducidos. Ahora, un acuerdo que ha tardado años en concretarse entre el mayor comprador de vacunas del mundo, UNICEF, y la alianza internacional para las vacunas Gavi reducirá el costo de las vacunas contra la malaria en un 25 por ciento, a 3 dólares por dosis. Eso supone un ahorro de hasta 90 millones de dólares en los próximos cinco años, lo que significa que los países pueden proteger a siete millones de niños más. Incluso en estos tiempos económicos difíciles, sigue siendo posible seguir salvando vidas.

FOTO: GETTYIMAGES/JACKYENJOYPHOTOGRAPHY

istas.PeruRadio.net

Una experiencia llena de emoción ¡Pedila hoy!

tiendaselecciones/box

PROMOCIÓN VÁLIDA PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA HASTA EL 31/05/2026. NO ES ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES VIGENTES NI INCLUYE GASTOS DE ENVÍO.

istasPeruRadio.net

COCINA

Tsukune

La albóndiga japonesa en brocheta perfecta para compartir... y repetir

Mercedes Domínguez

FOTO: SHUTTERSTOCK

Los *IZAKAYA* japoneses son una especie de pubs muy animados donde se consume este popular aperitivo acompañado de *sake* o cerveza del país. También es común en los festivales, ya que se considera un plato ideal para compartir con amigos.

Su origen se remonta al período Edo (1603-1868), época en la que también se popularizó la tradición del *yakitori*: brochetas de carne

istas.PeruRadio.net

insertadas en bambú y asadas a la parrilla. Aunque esta forma de presentación es la más común, los *tsukune* también se pueden consumir acompañados con yema de huevo crudo, lo que les aporta más cremosidad.

En japonés, *tsukune* (つくね) significa "albóndiga" y deriva del verbo *tsukuneru* (amasar o dar forma). La carne picada se condimenta y, una vez braseada (aunque también se puede hervir o freír), se glasea con una salsa dulce y salada llamada *tare*, que le aporta brillo y realza su sabor. Este es el procedimiento de cocinado tradicional del *tsukune*, aunque hay variantes que incluyen pescado, verduras o tofu. Incluso hay quienes lo preparan relleno de queso fundido o lo emplean como ingrediente del caldo *dashi*, la sopa básica de la cocina japonesa. También es común servirlo como aperitivo con una sencilla guarnición a base de cebollino picado y *shichimi togarashi* (mezcla de especias).

A lo largo del último siglo, la influencia nipona en la gastronomía internacional ha ido en aumento. Se han popularizado sus ingredientes, sus técnicas y sus preparaciones culinarias más características, como el *sushi*, el *sashimi*, el *tamagoyaki*, el *ramen* y el *yakitori*. Incluso procede de Japón la identificación de un sabor "nuevo": el umami, que, aunque tuvo que vencer las iniciales reticencias de Occidente, ha acabado siendo reconocido.

La gastronomía japonesa se ha fusionado a su vez con otros tipos de cocina (peruana, europea, china, coreana, etc.), contribuyendo al auge del panorama gastronómico internacional.

Preparación

1. Preparar la masa mezclando la carne picada con el pan rallado, el miso, el aceite de sésamo y el resto de los ingredientes (sal, pimienta negra, ajo, cebolla y jengibre en polvo). Amasar bien hasta obtener una masa homogénea. Reservar en la heladera al menos 30 minutos para luego poder formar mejor las albóndigas.

2. Transcurrido ese tiempo, ir formando pequeñas esferas e insertarlas con cuidado en las brochetas (la cantidad dependerá del tamaño de las bolas, aunque también se puede darles forma ovalada y hacerlas más grandes). Reservar.

3. Preparar la salsa para los *tsukune* echando el agua en una cacerola y añadiendo la salsa de soja, el sake, el mirin y el azúcar. Calentar a fuego medio-bajo y remover de vez en cuando hasta que la mezcla vaya reduciendo y espese.

4. Barnizar los *tsukune* con esta salsa antes de cocinarlos.

5. Calentar la parrilla o sartén a fuego alto y cocinar los *tsukune* por todos los lados hasta que estén dorados y bien hechos por dentro. Si es necesario, pintar con más salsa a medida que se cocinan.

6. Servir acompañados con la salsa restante.

FOTO: SHUTTERSTOCK

istas.PeruRadio.net

Ingredientes

16 UNIDADES
TIEMPO: 45 MINUTOS

- 400 g de carne picada de pollo
- ¼ cucharadita de sal, pimienta negra molida, ajo, cebolla y jengibre en polvo
- 1 cucharada de miso blanco
- 1 cucharadita de aceite de sésamo (opcional)
- 2 cucharadas de pan rallado o de panko.

Para la salsa yakitori:

- 50 ml de agua
- 100 ml de salsa de soja
- 50 ml de sake
- 100 ml de mirin (o bien, 75 ml de vino blanco y 25 g de azúcar o miel)
- 1 cucharadita de azúcar moreno

istas.PeruRadio.net

Sabores sin carne

Un viaje por la cocina vegetariana, donde lo simple se vuelve extraordinario.

La cocina vegetariana no es una moda reciente ni una invención moderna. Mucho antes de que existieran términos como "*plant-based*", millones de personas en todo el mundo ya cocinaban sin carne. No por elección, sino por necesidad.

Y, sin saberlo, estaban construyendo una de las tradiciones culinarias más ricas y creativas de la historia.

Como muestra el libro *Sabor de Casa, Platos vegetarianos*, estos platos nacen de la ausencia, pero también del ingenio. Allí donde la carne era escasa o inaccesible, las comunidades aprendieron a sacar el máximo provecho de lo que tenían: legumbres, verduras, granos y especias.

El resultado no fue una cocina "de reemplazo", sino una identidad propia.

Ejemplos sobran: el *ratatouille* francés, que comenzó como un guiso humilde de campesinos; el *dal* indio, donde las especias transforman simples lentejas en un plato profundo; o la humita latinoamericana, que convierte el maíz en una preparación reconfortante y llena de historia.

Cada receta es, en realidad, una puerta de entrada a otra cultura. Desde un *koshari* egipcio hasta un *bibimbap* coreano, estos platos cuentan historias de territorio, clima y tradiciones familiares.

Pero tal vez su mayor enseñanza sea otra: demostrar que lo simple puede ser extraordinario. Que una buena técnica, un poco de paciencia y el respeto por los ingredientes pueden lograr resultados memorables.

Hoy, la cocina vegetariana vuelve a ganar protagonismo, impulsada por nuevas formas de consumo. Sin embargo, su esencia sigue siendo la misma: creatividad, aprovechamiento y conexión con la tierra.

No hace falta cambiar de dieta para disfrutarla. Basta con animarse a probar, a explorar y a redescubrir lo cotidiano.

Porque, a veces, el viaje más interesante empieza en la propia cocina.

istas.PeruRadio.net

Escalivada (España)

PORCIONES: 4
TIEMPO: 1 hora
INGREDIENTES: 2 berenjenas • 2 morrones rojos • 2 cebollas, cortadas por la mitad •2 tomates maduros •3 cdas. Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C. Colocar todos los vegetales en una fuente para horno. Asar durante 35 a 45 minutos, girándolos a mitad de cocción, hasta que estén blandos y con la piel ligeramente tostada. Retirar del horno y dejar entibiar.

2. Pelar los morrones y las berenjenas retirando la piel con cuidado. Cortar la pulpa en tiras. Cortar las cebollas asadas en pluma y los tomates en trozos.

3. Colocar los vegetales en una fuente, salarlos y rociarlos con el aceite de oliva. Mezclar suavemente para integrar los sabores. Servir a temperatura ambiente.

¿Quiere conocer qué otros países forman parte de la colección?
En *tiendaselecciones.com/mundo* descubra lo que Sabor de Casa tiene para usted.

istas.PeruRadio.net

istas.PeruRadio.net

¿Se siente bien estar solo?

¿Necesita tener gente a su alrededor para sentirse a gusto? ¿O le gusta pasar tiempo a solas? Descubra cómo se las arregla por su cuenta con nuestro test.

Dr. Arnd Stein

1 Para usted, una relación estable es...

A un requisito previo importante para la felicidad personal.
B un enriquecimiento, pero no algo absolutamente necesario.
C una restricción de su libertad personal.

2 ¿Cómo vive las relaciones sociales?

A La cercanía con los demás es muy importante para mí.
B Demasiados contactos me resultan agotadores.
C Me siento bien estando solo.

3 ¿Entabla conversación fácilmente con gente que no conoce?

A Rara vez: necesito un poco de tiempo para soltarme.
B A veces: depende de la situación.
C Con mucha facilidad: soy abierto y sociable.

4 Dos días sin tocar su *smartphone*: ¿qué parece que sentiría?

A Lo echo de menos en algunas situaciones.
B Me pongo inquieto y nervioso.
C No me importa.

istas.PeruRadio.net

5 Si no conoce a nadie en un evento...

A Al principio se mantiene al margen.
B Normalmente hace amigos rápidamente.
C Se acerca a los demás con naturalidad.

6 ¿Cómo prefiere ver una película emocionante?

A Solo, sin que nadie me moleste.
B En pareja, con mi pareja.
C Con amigos.

7 ¿Le gusta contar chistes o compartir anécdotas divertidas?

A No, me parece demasiado superficial.
B Sí, anima a todo el mundo.
C Solo cuando estoy con gente en la que confío.

8 Cuando se siente estresado o triste...

A Necesita compañía para distraerse.
B Se aísla para encontrar paz.
C Recurre a personas en las que confía.

9 En una tarde o alguna noche sin planes fijos ni nada organizado...

A Simplemente disfruto de la paz y la tranquilidad.
B Llamo o envío mensajes a mis amigos.
C Propongo una reunión espontánea con amigos.

10 Cuando salgo a dar un paseo o de compras...

A Me gusta estar solo.
B Aprecio la compañía.
C Decido si voy solo o acompañado dependiendo de la situación.

11 Si hace mucho tiempo que no tiene contacto con sus amigos...

A Apenas se da cuenta.
B Se pone en contacto con ellos cuando tiene la oportunidad.
C Intenta volver a conectar con ellos lo antes posible.

12 ¿Qué le viene a la mente cuando oyes la palabra "silencio"?

A Monotonía o aburrimiento.
B Descanso y relajación.
C Imágenes internas, pensamientos o ensoñaciones.

13 Una noche de juegos con amigos: ¿le apetece venir?

A Quizás, depende de cómo me sienta.
B Sí, me gusta.
C No, prefiero disfrutar de mis tardes libres a solas.

14 Una semana a solas en una isla del Pacífico Sur, ¿qué le parece?

A Aburrido: necesito variedad.
B No está mal, pero solo en un entorno cómodo.
C Muy tentador, podría relajarme de verdad.

istas.PeruRadio.net

RESULTADOS

Marque sus respuestas y sume los puntos utilizando la tabla que aparece abajo. Esto es lo que significa su puntuación total:

Hasta 21 puntos: Independiente y equilibrado

Le gusta estar solo. Incluso sin compañía, se sientes a gusto y puede estar ocupado durante horas. Para usted, estar solo significa paz, relajación y descanso, y a menudo es más agradable que salir con amigos o ir de fiesta. Quien piense que es terco o tímido se equivoca. Está en paz consigo mismo y tiene una personalidad equilibrada e independiente.

Consejo: Quede con amigos o conocidos de vez en cuando. Una charla agradable puede aportar más variedad a su vida cotidiana.

De 22 a 59 puntos: Sociable, pero independiente

Estar solo no le supone ningún problema. Le gusta ponerse cómodo en casa o dedicarse a sus propios intereses con tranquilidad. Los demás no son imprescindibles para su bienestar, pero aportan variedad y diversión a su vida. Le parece estimulante y divertido socializar, pero al mismo tiempo valora su independencia y su libertad personal.

Consejo: No deje que las personas exigentes le molesten. Permítase retirarse cuando lo necesite, y busque compañía cuando le apetezca relacionarse con los demás.

60 puntos o más: sociable y alegre

Le gusta estar con otras personas: para intercambiar ideas, divertirse o buscar la aprobación y el reconocimiento de los demás. Sin compañía, a veces se siente incómodo o vacío por dentro. Por eso le gusta hacer nuevos contactos, tanto entre amigos y conocidos, en un grupo de interés o durante actividades en grupo. Así es como hace que su vida sea entretenida y variada.

Consejo: Practique estar solo de vez en cuando centrándose en sus propios intereses. Esto lo hará menos dependiente de la presencia de los demás.

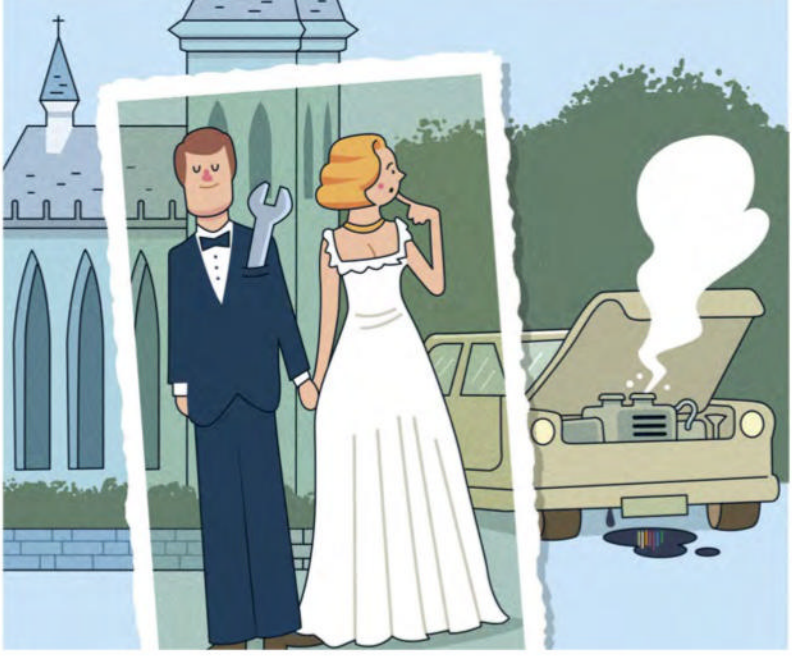
Puntos de prueba

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	0	6	6	3	6	6	6	0	6	6	6	0	3	1
B	3	3	3	0	3	3	0	6	3	0	3	3	0	3
C	6	0	0	6	0	1	3	3	0	3	1	6	6	6

Su puntuación total:

_____

istas.PeruRadio.net



¿PODRÍA HABER ELEGIDO ALGO PEOR?

Plomero, médico, mecánico: casarse con alguien de estas profesiones es una auténtica lotería.

Richard Glover

A LA HORA DE ELEGIR PAREJA, ¿cuál es la peor profesión que puede tener? Hay quien dice que "mecánico", porque arreglan los coches de todos los demás y luego nunca tienen tiempo para el suyo. La pareja del mecánico es aquella cuyo coche echa humo, tiene las luces de emergencia fundidas y los frenos no funcionan.

Lo mismo ocurre con los plomeros —la cisterna de su propia casa lleva años goteando— y los dentistas —a quienes siempre se reconoce fácilmente por los dientes torcidos de sus hijos—.

"La peor profesión con la que casarse" es, hay que reconocerlo, un

istas.PeruRadio.net

ILUSTRADO POR NILS FLIEGNER

campo muy reñido. Algunos dicen que la victoria debería ser para los médicos y las enfermeras. Conozco a varias personas que han cometido el error de casarse con alguien del mundo de la medicina, y todas dan la misma valoración: "Mi pareja es cariñosa y sensible con todas y cada una de las personas del mundo. Excepto con cualquier miembro de su propia familia. Puedes haberte cortado un brazo, con sangre salpicando por todas partes, y aún así dirán: 'Bueno ya, deja de hacer un drama, solo es una herida superficial'".

Bueno, recojamos los votos. ¿Cuál es la peor profesión a la hora de elegir pareja? Esta es mi propuesta: intente vivir, como yo, con una guionista de series dramáticas. Ya sea en una serie de televisión, una película o una novela, no hay recurso argumental que Jocasta no haya visto antes, y que probablemente haya utilizado ella misma. Por lo tanto, no hay trama que no pueda predecir con total seguridad.

Las películas policíacas son lo peor. A menudo, cuando llevamos diez minutos viéndola, Jocasta ya ha acertado quién es el asesino, el método utilizado y la pista que lo delatará todo.

A mitad de la película, yo podría decir: "Bueno, esta vez te equivocas. La policía cree claramente que fue James, el vicario, y sin duda las pruebas son totalmente convincentes". En ese momento, Jocasta me mirará con compasión y cansancio y dirá: "Aún quedan 25 minutos, así que no puede ser él. Además, el pescador seguro que vuelve a aparecer en pantalla. Lo interpreta un actor demasiado famoso como para tener solo una escena breve justo al principio. Así que él es el asesino".

Diez minutos más tarde, arrestarán al pescador, en una escena dramática en la que el Sr. Actor Famoso podrá demostrar su talento interpretativo, tras lo cual no desaparecerá de la pantalla hasta los créditos finales.

"Te lo dije", dirá mi mujer con aire burlón, tras haber arruinado otra noche más de entretenimiento televisivo.

Así que, "guionista de telenovelas", cuando se trata de convivir con uno, tiene mi voto como la profesión más molesta del mundo. Pero aceptaré algunas candidaturas de última hora.

Vivir con un profesor probablemente vaya bien hasta que utilice su "voz de profesor" para corregir tu mal comportamiento. ¿No sería horrible? Un terapeuta sería una pareja estupenda, excepto cuando interrumpe una discusión para decir: "¿Y cómo te hace sentir eso?". Y un político sería genial hasta que le hicieras una simple pregunta —¿Te has acordado de comprar leche? y ¿Dónde has puesto mi camisa?— y se viera incapaz de dar una respuesta clara.

Entonces, ¿a quién vota mi mujer como la peor pareja de vida?

"Columnista de prensa", dice sin dudarlo. "Haces algunas observaciones sin importancia mientras ves la televisión en la intimidad de tu casa y, de pronto, aparecen en el periódico. ¡Menuda gracia!".

istas.PeruRadio.net

OFERTA IMPERDIBLE

Selecciones tienda

NOVELA + LUZ DE LECTURA

Leé en la cama, de viaje o en un rincón oscuro sin forzar la vista.

tiendaselecciones.com/novelas

PROMOCIÓN VÁLIDA PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA HASTA EL 30/06/2026. GASTOS DE ENVÍO NO INCLUÍDOS EN LA OFERTA. PRODUCTOS DISPONIBLES HASTA AGOTAR STOCK, ONE MINETTA MEDIA, CUIT 30-65642821-6.

istas.perfilradio.net

COSAS DE CHICOS

Cierta vez, uno de los niños del barrio se asomó por la puerta de mi casa y dijo: "Nunca había olido tu casa. Huele normal".

—@NOTMYTHIRDRODEO

En una ocasión, mi hijo de 3 años dijo: "¿Sabes lo que significa *embarazada?* Significa que no puedes agacharte".

—@MYCURIOSITYLAB

Mi nieta me preguntó:

—Abuela, ¿por qué tienes arañazos por toda la cara?

—Se llaman arrugas —respondí—. La abuela se está haciendo vieja.

—¿Son arrugas como las de mi blusa? —indagó la niña.

—Sí, más o menos —dije.

—Puedes tomar prestada la plancha de mi mami —sugirió inocentemente mi nieta.

—MICHELE VIVEIROS, *Canadá*

Una tarde, mi nieta estaba participando en un juego de mesa con sus primos y estaba claro que no seguía las reglas. Su padre la regañó y le dijo que estaba haciendo trampa. "Yo no hago trampa, papá", respondió la pequeña, indignada. "Solo me ayudo a ganar".

—JANE HARDEN, *Canadá*

Después de mi divorcio, volví a tener citas. Un hombre con el que había estado saliendo durante un tiempo fue a mi casa y conoció a mi hija de 5 años por primera vez. Cuando los presenté, lo primero que la niña dijo fue: "Mucho gusto, y espero que sepas que no estás aquí para una fiesta de piyamas".

—JUDITH MCLENNAN, *Canadá*

ILUSTRACIÓN: DT WALSH

istas.PeruRadio.net

Crianza sin atajos

Cómo aprenden los niños concentración y perseverancia.

Michelle Cyca

DESDE HACE ALGÚN tiempo intento hacerles la vida más difícil a mis hijos. O mejor dicho, intento no ponérsela tan fácil como antes. Resisto el impulso de ayudar a mi hijo pequeño cuando hace un rompecabezas o cuando trepa en el parque. Ya no estoy constantemente ideando nuevas actividades para las tardes de fin de semana de mi hijo en edad preescolar ni lo dejo simplemente ver la televisión. Ahora les permito enfrentarse a la pregunta existencial de cómo quieren emplear su tiempo.

Después de que durante décadas los padres dejaran a sus hijos explorar el barrio en grupo sin supervisión, las normas de educación cambiaron en los años noventa hacia la llamada paternidad helicóptero: se vigila a los hijos con ansiedad, en persona o con ayuda de dispositivos electrónicos, se eliminan supuestos obstáculos de su camino y se interviene en todo, ya se trate de deberes complicados o de compañeros de juego que no quieren compartir.

Cada pequeña intervención con la que evita a su hijo una de-

FOTOS: GENERADAS POR IA

istas.PeruRadio.net

istas.PeruRadio.net

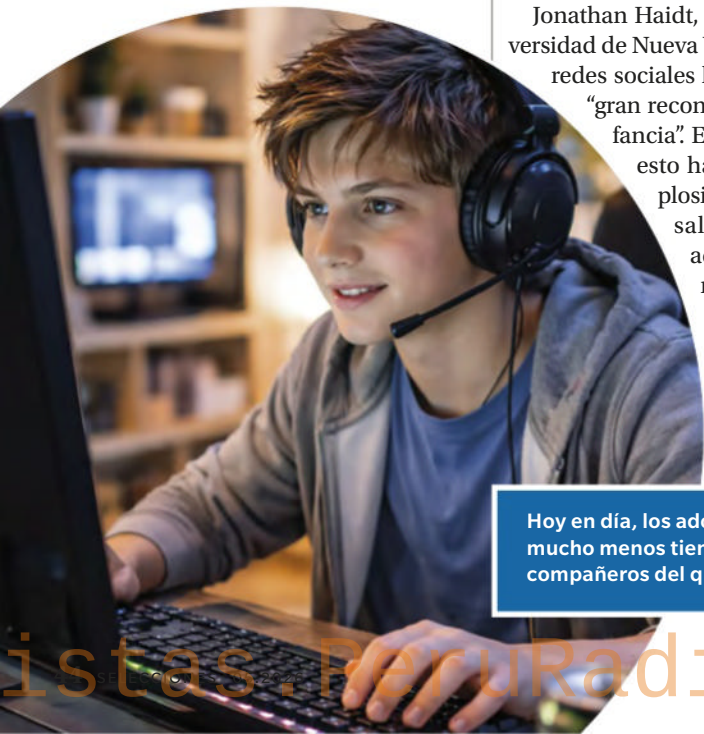
cepción o un ataque de ira puede parecer correcta. A largo plazo, sin embargo, este tipo de intervención controladora puede obstaculizar un desarrollo emocional y psicológico saludable, advierten los expertos.

A ello se suma la tecnología, que está presente en todos los aspectos de nuestra vida. Estoy convencida de que la incapacidad de soportar siquiera un momento de aburrimiento, de incomodidad o de frustración sin distraerse con pantallas ha arruinado a las mentes más brillantes de mi generación. Pero todavía hay esperanza para los niños y quizá para ello tengamos que hacer menos por ellos en lugar de más. Por eso apuesto por la educación basada en obstáculos.

Mi hija está en edad preescolar y le gustan los videojuegos. Así que la dejamos jugar —en un Macintosh de 1997—. Su interés por *Lemmings* o *SimTower* no dura ni media hora antes de que se aburra. Estos juegos, publicados hace más de tres décadas, no están diseñados para captar su atención indefinidamente. Para una niña de cinco años no son fáciles de dominar. Pero, poco a poco, va mejorando. No desearía que los juegos fueran más absorbentes. Ni siquiera quiero que eduquen a mi hija o que la entretengan. Solo quiero que descubra algo por sí misma, sobre todo cuando es difícil o aburrido.

Jonathan Haidt, profesor de la Universidad de Nueva York, afirma que las redes sociales han provocado una "gran reconfiguración de la infancia". En los últimos años, esto ha llevado a una explosión de problemas de salud mental entre adolescentes y jóvenes adultos.

En su opinión, a los jóvenes se les priva de la posibilidad de explorar el mundo real sin



Hoy en día, los adolescentes pasan mucho menos tiempo con sus compañeros del que solían pasar.

istas.PeruRadio.net

sus padres y de desarrollar confianza en sí mismos y autonomía. En su lugar, se quedan en casa mirando sus teléfonos.

En Canadá, jóvenes de entre 15 y 24 años constituyen el grupo de edad más solitario; aproximadamente uno de cada cinco adolescentes que en 2019 valoraba positivamente su salud mental dejó de hacerlo en 2023. Hoy en día, los adolescentes tienen menos relaciones sexuales o consumen menos drogas, lo que también se debe a que pasan mucho menos tiempo con sus compañeros del que solían pasar.

Con independencia de que se comparta la opinión de Haidt, es poco realista exigir a los padres que priven a sus hijos de celulares y similares para siempre. La abstinencia nunca ha sido una estrategia especialmente eficaz para reducir daños de ningún tipo.

Pero hace falta una estrategia. Con cada nuevo estudio sobre los efectos devastadores de la inteligencia artificial generativa, me preocupa más el futuro de mis hijos. Se enfrentan a una dependencia total de la tecnología. Tanto en escuelas como en universidades utilizan herramientas como ChatGPT para realizar sus tareas y redactar trabajos. El aprendizaje, la creatividad y el pensamiento crítico se resienten.

Un estudio reciente dirigido por un investigador del Instituto Tecnológico de Massachusetts muestra que el uso de los grandes modelos lingüísticos que impulsan estas herramientas lleva a que quienes los utilizan obtengan "de forma sistemática peores resultados a nivel neuronal, lingüístico y conductual".

Aún más inquietante es el hecho de que muchos jóvenes saben que estas herramientas son perjudiciales para ellos, pero aun así las utilizan. Una encuesta realizada a 423 estudiantes canadienses reveló que el 59 por ciento utilizaba IA para sus trabajos escolares, aunque la mayoría afirmaba que así aprendía menos y tenía la sensación de estar haciendo trampas.

Según otra encuesta entre estadounidenses de entre 18 y 27 años, casi la mitad desearía que las plataformas de redes sociales que utilizan, como Twitter y TikTok, nunca se hubieran inventado.

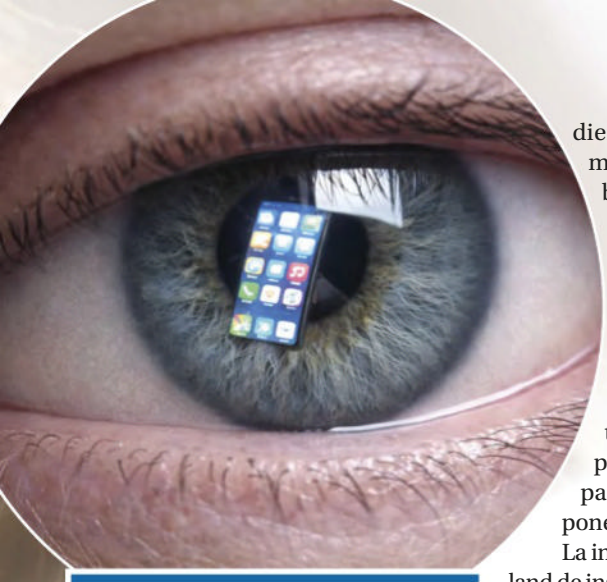
Las distintas formas de tecnología son menos preocupantes que aquello de lo que se aprovechan: la falta de voluntad para enfrentarse a los desafíos y la carencia de curiosidad y de confianza en uno mismo. Rasgos que en parte nacen de nuestros bienintencionados esfuerzos por ayudar a nuestros hijos en cada paso.

Cada nueva generación de padres intenta corregir los errores de las generaciones anteriores. A veces eso resulta útil —como en el caso de la invención de las sillas infantiles para el auto—, pero a menudo da la impresión de que las nuevas tendencias surgen únicamente para aliviar las ansiedades de los padres. Muchas de ellas sugieren que la solución a los problemas reside en una mayor implicación y control parental.

La educación basada en obstáculos sigue un enfoque distinto: me inter-

TOMADO DE: *THE WALRUS* (28 DE AGOSTO DE 2025); © MICHELLE CYCA

istas.PeruRadio.net



Si los padres quieren que sus hijos se resistan a la tecnología, deben empezar por dar ejemplo.

pongo entre mis hijos y cualquier tecnología que embote sus sentidos. El objetivo es sencillo: que aprendan que pueden utilizar su propio cerebro para afrontar los desafíos o problemas que se les presenten.

Ni mucho menos soy la única madre que piensa así. En la revista *The Atlantic,* Rheana Murray informa sobre los esfuerzos de un grupo de padres en Portland, en el estado de Maine, Estados Unidos, por instalar líneas de teléfono fijo y que sus hijos los usen para concertar citas y mantener conversaciones. "Muy rara vez pedimos a los niños que se tranquilicen y hablen entre ellos", explicó uno de los padres.

Tampoco les damos suficiente libertad para moverse de forma independiente. Ciudades de todo el mundo están intentando cambiar esto mediante la construcción de parques infantiles de aventura, diseñados para un juego más arriesgado e imaginativo. Los estrechos toboganes en túnel y las estructuras de escalada de estos diseños más recientes dificultan que los padres puedan seguir a sus hijos trepando. Los pequeños pueden ponerse a prueba.

La iniciativa de los padres en Portland de instalar teléfonos fijos tiene éxito porque actúan de manera colectiva. Esto recuerda que no siempre han sido únicamente los padres quienes educaban a los niños. Existía la expectativa de que una comunidad más amplia los apoyara en esa tarea: amigos y familiares, vecinos y niñeras adolescentes.

Antes también dábamos a los niños más acceso a sus compañeros, sin mediar ni supervisar de cerca cada interacción.

La educación basada en obstáculos no consiste solo en que los niños se enfrenten a retos físicos. Yo la veo más bien como un ejercicio de contención por parte de los padres: dejar a mis hijos en paz cuando están concentrados; decirles que esperen unos minutos cuando me piden ayuda y comprobar si pueden encontrar una solución por sí mismos; dejarme sorprender por lo que son capaces de hacer o imaginar sin mi orientación.

istas.PeruRadio.net

Sin embargo, eso también significa que tengo que enfrentarme a la pregunta de qué hacer conmigo misma cuando doy más margen a los niños. Y si queremos que nuestros hijos resistan el canto de sirena de la tecnología, debemos mostrarles que es posible. Muchos adultos tienen enormes dificultades con ello. En parte, porque el smartphone cumple hoy en día muchas funciones importantes en la vida.

Ya sea que esté trabajando, concertando una cita médica, respondiendo a un mensaje importante o leyendo el resumen de una película de terror en Wikipedia, mis hijos solo ven que estoy mirando fijamente el teléfono. Imitando a la perfección mi propio gesto incesante, mi hijo menor ya sabía deslizar el dedo por la pantalla de mi móvil para abrir la cámara incluso antes de aprender a caminar.

El verdadero desafío de la educación basada en obstáculos no consiste en combatir la dependencia tecnológica de mis hijos, sino la mía propia. No hace mucho volé con mi hija de Toronto a Vancouver. La batería de mi *smartphone* estaba casi agotada, y necesitaba la poca energía que quedaba para llamar a mi marido y que nos recogiera al llegar.

Pero llevábamos un libro para colorear, un bloc de dibujo y una caja de lápices de colores, que nos mantuvieron ocupadas durante la mayor parte del vuelo. Dibujamos juntas, inventamos juegos de palabras, hablamos de nuestros momentos favoritos del viaje y discutimos cuál era la mejor manera de dibujar un caballo: ¿empezar por las patas o por la cabeza?

Tras cuatro horas de vuelo, recorrí el pasillo oscuro hasta el baño; parecía que todos los rostros, tanto de adultos como de niños, estaban iluminados por el resplandor de una pantalla. Volví a mi asiento. Nuestros juegos se habían agotado. «Me aburro», dijo mi hija.

«A veces hay que aburrirse», respondí. Abrimos la ventanilla para contemplar las nubes. Se apoyó en mi hombro y esperamos juntas el aterrizaje.

Camino al éxito

Hoy entiendo que el éxito no tiene horario. No existe eso de "llegar tarde". Cada quien tiene su propio ritmo, su propio proceso, su propio momento. Si el triunfo hubiera llegado demasiado pronto, quizá no habría sabido sostenerlo. Llegó cuando ya sabía quién era, cuando había aprendido a resistir, a caer y a levantarme sin perderme. Si hoy sientes que vas atrasado, que la vida se te está escapando, recuerda esto: tu historia no ha terminado. A veces, los caminos más largos forman a las personas más fuertes. Apenas estás en el segundo acto.

PEDRO PASCAL, ACTOR CHILENO

istas.PeruRadio.net

Christiane donando células madre. Ella y Michael son gemelos genéticos, aunque no tienen parentesco y viven a miles de kilómetros de distancia.

FOTO: CORTESÍA DE CHRISTIANE

istas.PeruRadio.net

CONOCIENDO A MI GEMELO GENÉTICO

CÓMO UN DESCONOCIDO ME SALVÓ LA VIDA Y SE CONVIRTIÓ EN PARTE DE NUESTRA FAMILIA.

Michael Wark

HACE VARIOS AÑOS, mi vida se vio sacudida de una manera inesperada. Tenía 27 años y había pasado la mayor parte de mis veinte años dedicándome a mis estudios. Me había casado recientemente con mi novia de la universidad, Lauren, y vivía en mi hogar adoptivo de Red Deer, Alberta, Canadá, donde desarrollaba una carrera en gestión de la construcción. Ambos nos preparábamos para formar una familia. Entonces llegó el cáncer.

Al principio, no sabía si iba a sobrevivir. Para cuando los médicos lo detectaron, la mayor parte de mi médula ósea ya estaba destruida y mi sistema inmunológico no funcionaba. Me trasladaron de urgencia al Tom Baker Cancer Center en Calgary para comenzar un tratamiento de quimioterapia contra la leucemia mieloide aguda, un tipo agresivo de cáncer de la sangre.

Mis médicos determinaron que mi mejor oportunidad de sobrevivir sería mediante un trasplante de células madre de un donante genéticamente compatible. En combinación con un intenso protocolo de quimioterapia y radiación, las células madre del donante —células inmaduras con la capacidad de convertirse en cualquier célula del torrente sanguíneo— recibidas a través de una transfusión intravenosa eliminarían eficazmente de mi cuerpo la leucemia

DE: *THE GLOBE AND MAIL* (SEPTIEMBRE DE 2024); © MICHAEL WARK

istas.PeruRadio.net

restante y reiniciarían mi sistema inmunológico desde cero. Pero hasta que se pudiera encontrar un donante compatible, me encontraba en espera, sometiéndome a ciclos continuos de quimioterapia de un mes de duración para mantener el cáncer en niveles controlables. Para poder curarme del cáncer, necesitaba encontrar un "gemelo genético" que estuviera dispuesto a compartir una parte de sí mismo conmigo.

Después de tres semanas agonizantes, recibimos una llamada de *Canadian Blood Services* sobre una posible donante. Una joven de unos veinte años parecía cumplir con los requisitos genéticos necesarios para un trasplante exitoso. Inmediatamente sentí curiosidad por saber su identidad, pero las políticas que rigen los trasplantes de células madre en Canadá lo prohíben hasta que hayan pasado dos años desde un trasplante exitoso. ¿En qué parte del mundo estaba mi misteriosa donante, y llegaría a conocerla alguna vez?

En una tarde soleada del 24 de octubre de 2018 recibí una infusión de 766 millones de células madre de la donante durante unos 90 minutos. Mientras veíamos cómo las células madre entraban en mi torrente sanguíneo, sentí como si estuviera recibiendo una infusión de esperanza. Esperanza de una vida sin cáncer; esperanza en el futuro.

AVANCEMOS CASI 6 AÑOS. Es una tarde de agosto de 2024, y Lauren y yo estamos esperando en la zona de llegadas internacionales del aeropuerto de Calgary. La vida ha cambiado de más formas de las que puedo contar desde 2018. Ahora estoy libre de cáncer y he recuperado la salud por completo, y nos acompaña nuestra hija de 6 meses, Lucy, quien ha traído más alegría a nuestras vidas de lo que jamás pensamos posible.

Su presencia aquí es aún más especial, ya que es una "bebé milagrosa". Mis médicos me dijeron que las probabilidades de tener hijos después de mi tratamiento

El autor Michael Wark, su esposa Lauren y miembros de su equipo médico. Las células madre donadas por Christiane salvaron la vida de Michael.

FOTO: CORTESÍA DE MICHAEL WARK

istas.PeruRadio.net

contra el cáncer eran prácticamente nulas. Lucy desafió esas probabilidades.

Hoy estamos aquí para conocer a Christiane, mi gemela genética.

Hace tres años, en mi cumpleaños número 30, supe la identidad de esta joven que me salvó la vida. Vive en un pequeño pueblo del sur de Alemania, donde trabaja como terapeuta del habla. Se inscribió en el registro internacional de donantes de células madre tras una campaña para encontrar un donante compatible con una niña de su comunidad que padecía leucemia. Aunque no era compatible con ella, sí lo era conmigo, y no dudó en donar cuando se lo pidieron. Afortunadamente, habla inglés con fluidez, ya que yo no hablo alemán. Este verano, como muestra de nuestra gratitud, Lauren y yo decidimos invitar a Christiane a visitarnos en Canadá.

CADA VEZ QUE SE ABREN las puertas de vidrio y sale alguien, se me acelera el corazón. ¿Será ella? ¿Cómo será en persona? Entonces Lauren exclama: "¡Ya llegó!", y me hace dar la vuelta; yo estaba mirando hacia el lado equivocado y me perdí su entrada. ¡Ahí está!

Corre hacia nosotros y la abrazo con fuerza. "¡Por fin estás aquí! ¡Qué gusto conocerte en persona!"

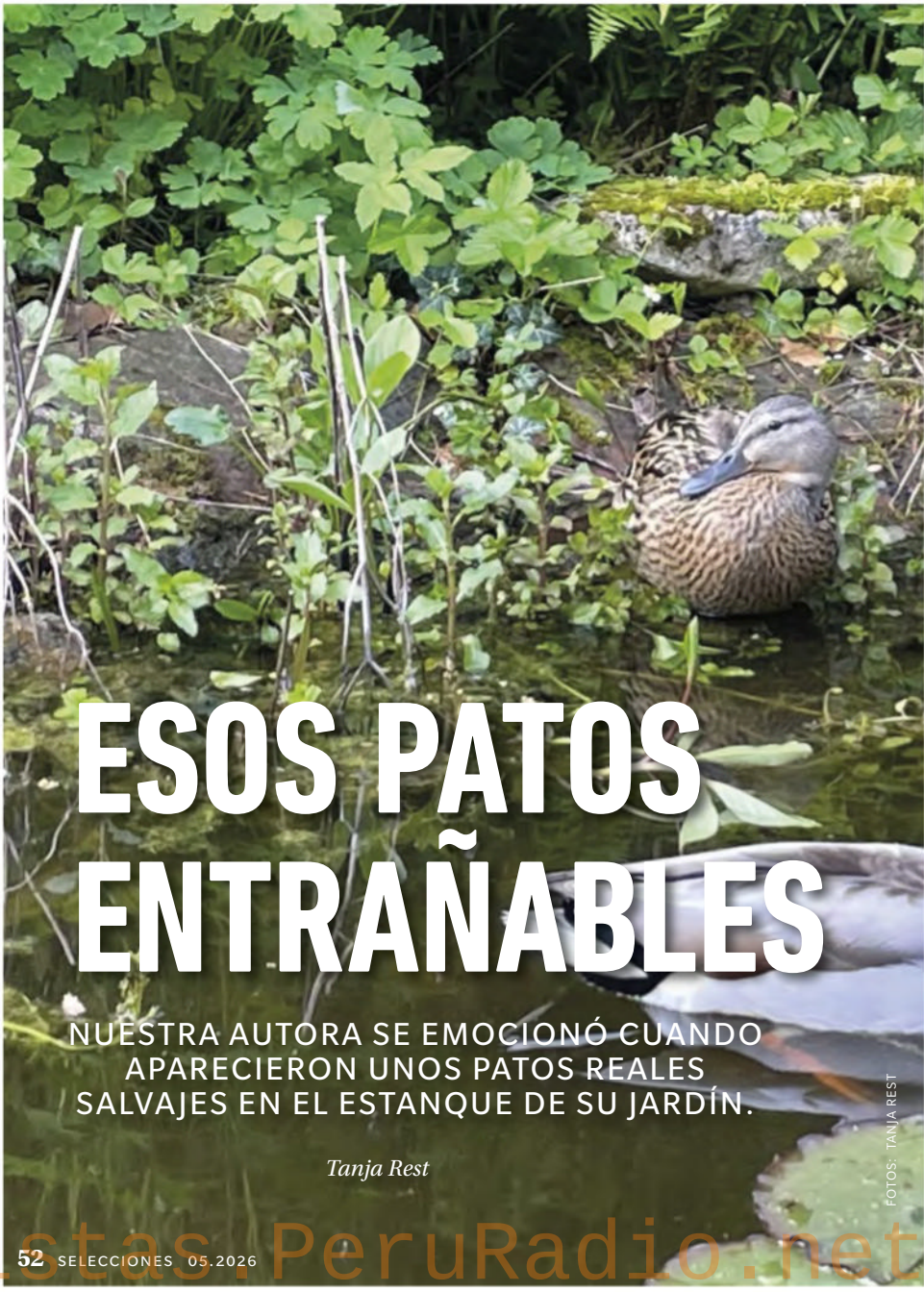
Christiane es menuda y esbelta, con largo cabello castaño y unos elegantes anteojos. A pesar de ser gemelos genéticos, ¡no nos parecemos en nada! Con sonrisas en nuestros rostros, los cuatro salimos del aeropuerto y nos dirigimos a las montañas, donde pasaremos la próxima semana juntos disfrutando de la compañía mutua en un resort.

Nuestro tiempo juntos está lleno de risas, conversaciones profundas y un pequeño choque cultural por parte de Christiane. Le sorprende lo educados que son los canadienses y lo grandes que son todos nuestros vehículos. Contemplamos las aguas cristalinas del lago Minnewanka y jugamos muchas partidas de cartas acaloradas por las tardes. Entre nuestras similitudes, ambos compartimos un espíritu competitivo.

Hablamos de la vida después del cáncer y de lo que realmente significa la verdadera sanación. Hablamos de encontrar satisfacción y paz interior. Hablamos de amor y relaciones, y de la importancia de priorizar a las personas por encima de las cosas. Christiane y Lucy se hacen amigas al instante; ayuda el hecho de que ella tenga sobrinas en Alemania. Tanto para Lauren como para mí, este tiempo que podemos compartir juntos es un regalo precioso y un privilegio. Además de salvarme la vida, también le debemos la vida de nuestra hija a la generosidad desinteresada de Christiane.

Nuestra semana juntos pasa rápidamente, y con tristeza en nuestros corazones, nos despedimos en el aeropuerto. Mientras manejo de regreso a casa, reflexiono sobre esta conexión única que ahora compartimos. A pesar de la distancia que nos separa, su sangre corre ahora por mis venas, y eso la convierte en parte de mi familia.

istas.PeruRadio.net



ESOS PATOS ENTRAÑABLES

NUESTRA AUTORA SE EMOCIONÓ CUANDO APARECIERON UNOS PATOS REALES SALVAJES EN EL ESTANQUE DE SU JARDÍN.

Tanja Rest

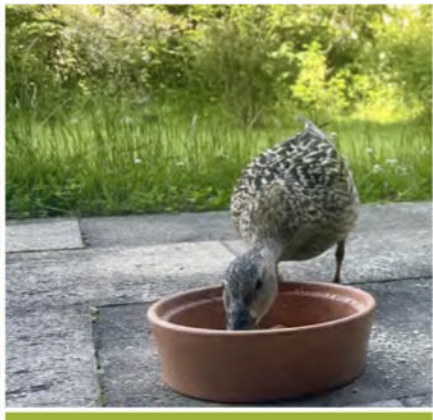
FOTOS: TANJA REST

istas.PeruRadio.net

Los patos aparecieron literalmente de la nada. Era 1 de mayo y yo estaba sentada en la terraza tomando una taza de café. De pronto, se oyeron unos fuertes graznidos, dos siluetas cayeron desde el cielo y se produjo un doble chapoteo en el estanque del jardín. El hecho de que acabáramos de encargar la cámara de fototrampeo en ese momento es la amarga ironía de esta historia. Mirándolo en retrospectiva, habría preferido no saber lo que iba a ocurrir.

Tras pasar unas horas ociosas en nuestro estanque y visitar tranquilamente el comedero de aves, con las semillas esparcidas debajo, los patos debieron de decidir que no podían haber encontrado un lugar mejor. Eran ánades reales. A partir de entonces, volvían cada día y se mostraban cada vez más confiados. Finalmente, aparecieron

istas.PeruRadio.net



Después de darse una vuelta nadando en el estanque, los patos subían a la terraza a comer. Como lugar de anidación eligieron el pie de una vieja haya detrás de la casa.

un buen día en la terraza y se quedaron mirándome con una mezcla de miedo y expectación.

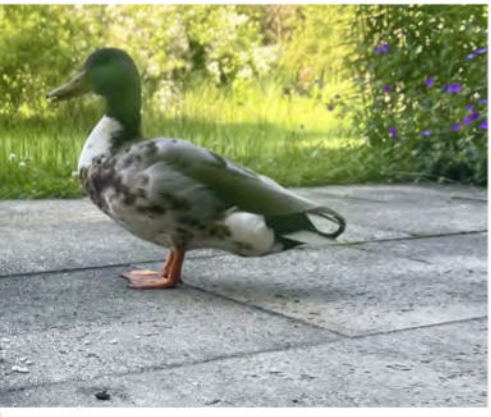
Les puse un poco de lechuga en un cuenco y desmenucé unas bolas de sebo para aves. Aquello se convirtió en su rutina: aterrizaje doble en el estanque, una vuelta nadando, otra acicalándose, paseo hasta la terraza y desayuno. Al cuarto día ya comían de mi mano.

El macho era una belleza, con su cabeza de color verde metalizado y su pecho blanco inconfundible, salpicado de diminutas manchas marrones. Estas variaciones de color se deben a que los ánades reales suelen aparearse con patos domésticos. Además, era todo un caballero: jamás se le habría ocurrido acercarse el primero al cuenco. En la terraza se quedaba de guardia, con el cuello estirado, mientras su compañera se daba un festín. Incluso en sus excursiones a los rincones más recónditos del jardín, se mantenía en la retaguardia. Y esas excursiones empezaron a hacerse cada vez más frecuentes.

Un día decidí seguirlos. Rodeé la casa hasta la parte trasera, donde unas magníficas hayas centenarias cubrían el suelo con su manto de hojas todo el año. Al pie de una de ellas, la hembra se acomodó durante unas horas; el macho se marchó. Por la noche volví con una linterna y, aun así, estuve a punto de tropezar con el nido. Dentro había un diminuto huevo verde.

Ese mismo día también llegó a nuestra puerta el paquete con la cámara de fototrampeo. Dos semanas antes, una vecina nos había dicho: "¿Saben que por la noche siempre pasa un zorro por su propiedad?". Nos entusiasmó la idea. ¡Un zorro en nuestro jardín, qué maravilla! Claro que

istas.PeruRadio.net



eso fue antes de que tuviéramos un nido de ánade real bajo el haya.

"Desde que nos mudamos hace seis años, hemos intentado que el jardín fuese lo más natural posible. Por eso tenemos el estanque, la casita para pájaros, los montones de hojas para los erizos, ortigas para los insectos, muchos arbustos autóctonos y flores que atraen a las abejas. Hacemos todo lo que está en nuestras manos, pero lo que la cámara captó aquella noche nos sorprendió por completo".

Un erizo se deslizó velozmente, casi como sobre ruedas. Una marta se acercó al estanque dando pequeños saltos para beber. Vimos al gato gordo del vecino, Messi, al que durante el día siempre espanto del comedero: allí estaba, agazapado debajo, esperando a algún ratón. Vimos una sombra que se deslizaba y que tomamos por un cárabo. Y vimos al zorro.

EL PATO MACHO ES TODO UN GALÁN. CEDE EL PASO A LA PATA EN EL COMEDERO.

Tragué saliva, respiré hondo y pensé en mi tía Inge. Seguro que todo niño apasionado por las aves ha tenido alguna tía como ella, que despertó en mí esa curiosidad. Todos los pájaros del pueblo que encontrábamos enfermos o heridos acababan en sus manos para su recuperación.

Recuerdo un somormujo enfermo, un busardo con un ala rota, varios polluelos de mirlo y de gorrión caídos del nido, e incluso un conejito medio muerto que había sido atacado por un perro. Salvó a muchos de esos animales y los devolvió a su hábitat natural; pero otros, por desgracia, no pudieron recuperarse y con cada pérdida, yo lloraba desconsoladamente.

Y después siempre me daba la misma lección, que aún considero una de las más importantes de mi vida, con un tono serio y firme: "Así es la naturaleza. Podemos ayudar cuando sea necesario, pero debemos mantenernos al margen en la medida de lo posible. Al fin y al cabo, son solo animales, no seres humanos".

La noche siguiente, la cámara de fototrampeo instalada ahora detrás de la casa volvió a grabar al zorro. Finalmente pasó a un metro de distancia del nido de los patos. Pero por un instante se detuvo y olfateó.

Al fin y al cabo, solo son patos, y ni siquiera están amenazados, me repetía una y otra vez: si el zorro quiere comerse los huevos del nido, está en su derecho.

TOMADO DE: *SÜDDEUTSCHE ZEITUNG* (19. APRIL 2025); © SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

istas.PeruRadio.net

La cámara de fototrampeo grabó al zorro en el jardín. Una mañana, el nido con los huevos de los patos estaba vacío.

Yo me lo repetía con mucha severidad, una y otra vez. Luego llamé a la Asociación Regional para la Protección de las Aves de la que soy miembro. Patos... nido... zorro... situación terrible, desesperación, ¿qué hacer? La mujer de la asociación fue muy amable. No había que hacerse demasiadas ilusiones: el olfato del zorro está extraordinariamente desarrollado. Pero, si quería, podía probar con una valla.

Cinco horas más tarde, rodeé el haya y el nido, con cuatro huevos ya, con ocho metros de malla metálica que compré en la ferretería. Todo en aquella construcción era ridículo: los postes clavados en la tierra, torcidos por el viento; la altura de un metro, claramente insuficiente —un zorro puede saltar hasta dos metros estando parado—; la diminuta abertura de entrada recortada a tijeretazos. Delante estaba la pata, desconcertada. No se atrevía a entrar. Arranqué de nuevo la valla.

La botella de *Wild-Stop* ("repelente concentrado para jabalíes, martas, ratas y animales salvajes") que pedí por internet debe considerarse mi último intento desesperado. Vertido sobre una esponja y pegada al haya, tal vez habría mantenido alejado al zorro, pero quizá también a las martas, los erizos y a la propia mamá pata.

Ya era suficiente; mi marido y mi hijo intervinieron con firmeza, y tenían razón. La barrera de mal olor nunca llegó a utilizarse. Me limité a cubrir un poco mejor cada noche el nido —que la pata tapaba de forma bastante torpe con hojas antes de marcharse—; por lo demás, oficialmente me di por vencida y esperé lo mejor.

Durante unos días más, todo fue bien. Según la cámara de fototrampeo, nuestro zorro era un desastre con el olfato: noche tras noche merodeaba junto al nido, en el que la pata ponía un huevo más cada día. Empezamos a imaginarnos, tímidamente, un estanque con los patos nadando junto a sus ocho polluelos amarillos y esponjosos. Pero no fue así.

Cuando una mañana los patos no

FOTO: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

istas.PeruRadio.net

aparecieron, fui hacia el haya donde se encontraba el nido con un mal presentimiento en el estómago. El nido estaba vacío. La batería de la cámara también. Al menos nos ahorramos ver la masacre en imágenes.

Esta es una historia urbana sobre la naturaleza salvaje; no tiene un final feliz. Cuando le conté este drama a mi tía Inge, que hoy tiene 80 años y está en silla de ruedas, pero sigue interesándose por todas mis experiencias con aves, se compadeció un poco. Luego dijo: "Por suerte, solo son animales".

Los patos, a los que no habíamos vuelto a ver tras el saqueo de su nidada, regresaron en abril del año siguiente. En ese sentido, se habían vuelto más listos: no volvieron a hacer el nido bajo el haya. En su lugar, lo construyeron junto al estanque, donde, según la cámara, el zorro seguía pasando tres o cuatro veces por semana.

Me resistí a cualquier impulso de intervenir. Intenté también reprimir mis esperanzas de ver patitos en el estanque, aunque solo lo conseguí a medias; el hecho de que nos fuéramos de vacaciones de Semana Santa cuando había seis huevos en el nido me resultó incluso un alivio.

A la vuelta, el nido había sido saqueado y los patos habían desaparecido. Hice de tripas corazón y los di por perdidos definitivamente.

"¿Tú crees que quizá vuelvan otra vez?", le pregunté a mi marido hace unas semanas. Su respuesta: "Los patos no pueden ser tan tontos". Y entonces, la mañana del 12 de marzo: oímos de nuevo los graznidos, vimos cuerpos cayendo del cielo y ¡splash, splash!

La pata se dirigió de inmediato a la terraza, donde yo, nerviosa, le corté lechuga y le puse bolas de sebo en su cuenco de siempre. El macho estaba al lado, vigilando inquieto en todas direcciones con su cuello verde metalizado; las motas de su pecho blanco siguen en su lugar también este año.

Desde entonces vuelven a hacer escala cada día, aunque a principios de abril algo cambió: por la mañana vino solo el macho para un baño y un bocado rápido. Por la tarde llegaron los dos juntos. La pata se lanzó directamente a la terraza, dejó el cuenco vacío, luego estuvieron un rato breve nadando en el estanque y se marcharon.

Creo que quizá, después de todo, sí se ha vuelto más lista. Que ahora tiene el nido en algún lugar donde puede incubar tranquila y, finalmente, sacar adelante a sus polluelos. En un sitio al que el zorro no llegará.

Es natural que uno quiera que se valore lo más alto posible aquello que ha logrado con esfuerzo.

PLINIO EL JOVEN, POLÍTICO ROMANO (61 D. C. - C. 113 D. C.)

istas.PeruRadio.net

FORMAS DE ALIVIAR EL ESTRÉS

A MUCHAS PERSONAS LES CUESTA RELAJARSE. LOS EXPERTOS RECOMIENDAN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VER LA VIDA CON OPTIMISMO.

Susanne Donner

listas.PeruRadio.net

FOTO: GETTY IMAGES/GIACOMO AUGUGLIARO

YoSoyPeruRadio.net

Es increíble. Siempre es el mismo drama. Cuando hay mucho que hacer en el trabajo, todo se vuelve frenético.

E incluso sin trabajo profesional, muchas personas se estresan. Agotadas, todas quieren solo una cosa: respirar profundamente y relajarse por fin. ¿Es eso posible? "Sí, por supuesto", afirma Tobias Esch, investigador de felicidad y salud de la Universidad de Witten-Herdecke, en Alemania. Porque uno mismo puede crear paz interior y satisfacción. Esch investiga qué allana el camino para ello. Consideremos primero lo contrario de la satisfacción.

"Son los pensamientos negativos sobre nosotros mismos los que nos hacen sentir insatisfechos", afirma Esch. Incluso darse cuenta de que se está bajo presión puede ser objetivamente correcto, pero es igual de fatal. "Porque ese pensamiento perpetúa el propio descontento", explica.

La autocrítica conduce a pensamientos desagradables, que alimentan aún más el estrés. Los mismos viejos bucles en nuestro pensamiento conducen a una insatisfacción persistente. Los guías de *mindfulness* llevan mucho tiempo identificando la insatisfacción y las cavilaciones como fuentes importantes del mal humor y nos aconsejan que dejemos de cavilar y de enfadarnos. Sin embargo, "este consejo simplemente no funciona porque el cerebro humano no funciona así", afirma la neuropsicóloga Julia Christensen, del Instituto Max Planck de Estética Empírica de Frankfurt. Decididos a no pensar, pensamos aún más, explica. La primera conclusión: esta definitivamente no es la forma de desconectar.

La razón por la que muchas personas están tan insatisfechas también está relacionada con las formas modernas de trabajo. En lugar de realizar trabajo físico, más de la mitad de la población activa actual gana su dinero estando sentada, concretamente en una oficina. Esto genera tensión y fomenta los pensamientos repetitivos, "porque todo el cuerpo permanece inmóvil y se descuidan los sentidos", explica Christensen.

Según la neuropsicóloga, la verdadera relajación solo se puede lograr "teniendo en cuenta la biología humana". Una forma fiable de reducir el estrés y la tensión es el ejercicio, y no solo los deportes, sino también prácticas expresivas como bailar o caminar por el bosque, o incluso hacer jardinería o palear nieve en invierno. Esto se debe a que, cuando hacemos esfuerzo, el cuerpo se asegura de sentirse bien liberando endorfinas que mejoran el estado de ánimo. Por otro lado, disminuye el nivel de cortisol, la hormona del estrés.

Además, el cerebro tiene menos recursos para obsesionarse con los pensamientos. El ejercicio lo desafía. Tiene que coordinar y adaptar los latidos del corazón y la respiración al esfuerzo. Numerosos estudios documentan los

TOMADO DE: WELT AM SONNTAG (29 DE DICIEMBRE DE 2024); © WELT AM SONNTAG

istas.PeruRadio.net

beneficios: para combatir el estrés y la depresión, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido una recomendación general de 150 minutos de ejercicio a la semana. En 2022, más de 400 profesores en España pusieron a prueba la propuesta de la OMS. El grupo que cumplió la cuota de 150 minutos se sintió significativamente más relajado. La minoría que no se animó a hacerlo se sintió mucho más agotada.

Sin embargo, no todos los ejercicios son iguales. Los movimientos repetitivos tienen un efecto calmante en el cerebro, afirma el neuropsicólogo Christensen. Las personas se relajan e incluso duermen mejor y más profundamente cuando su cama se mece suavemente, como pudo demostrar un grupo de investigación de Ginebra en 2019. Por lo tanto, correr, entrenar en bicicleta fija o bailar en círculo, pero también tejer como habilidad motora repetitiva de las manos, son actividades especialmente calmantes para el cerebro. Pero los movimientos monótonos tienen una contra: las personas altamente cualificadas necesitan tan pocos recursos cognitivos para realizarlos que su mente vuelve a divagar.

"De hecho, podemos burlar al cerebro eligiendo una actividad que realmente nos guste y que esté relacionada con nuestras emociones", afirma Julia Christensen. Quienes disfrutan de observar la naturaleza mientras caminan encuentran la paz de una manera completamente diferente a quienes piensan en el próximo día en la oficina. Se puede practicar centrar la atención en algo y mantenerla. Christensen señala otra forma de relajarse: la autoconciencia.

"No tenemos solo seis sentidos, ¡tenemos ocho!", dice. Además de los conocidos (el tacto, la vista, el oído, el olfato y el gusto), hay otros menos conocidos, como la percepción del tiempo y la orientación espacial. La propiocepción, también conocida como sensibilidad a la profundidad, implica receptores situados en los músculos que comunican constantemente su posición en el espacio, por ejemplo, si está sentado o haciendo la vertical. La interocepción, por otro lado, es la sensación del cuerpo, que transmite cómo se siente el cuerpo en diferentes áreas, ya sea que le ruja el estómago, le duela el dedo pequeño del pie o le hagan cosquillas en la espalda. Ambos sentidos suelen estar infrautilizados en la vida cotidiana. "Las personas con enfermedades mentales y estrés tienen una sensación muy pobre de su cuerpo. Se endurece", afirma el psicofarmacólogo Bruno Müller-Oerlinghausen.

El experto en depresión cree que el

LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS TIENEN UN EFECTO ESPECIALMENTE RELAJANTE EN EL CEREBRO.

istas.PeruRadio.net

Al balancearse, el cuerpo humano se relaja.

eje entre el cerebro y la percepción corporal se ve entonces alterado. Precisamente por eso, jugar en una hamaca relaja el cuerpo. El cuerpo se mueve en posiciones que cambian constantemente, el viento sopla entre el cabello, la mirada se pierde en el horizonte. Esta compleja percepción sensorial explica el éxito de la llamada relajación muscular progresiva. Consiste en tensar y relajar conscientemente los músculos mientras se está acostado. Esto entrena la interocepción y la propiocepción, que se suprimen bajo estrés.

En última instancia, toda meditación se basa en el efecto de la reflexión. El investigador en salud Esch ve otra conexión: "Una de las razones por las que la meditación y los paseos por el bosque pueden aportar paz interior es que estas actividades nos conectan con algo más grande, ya sea la naturaleza o la espiritualidad". Por eso a algunas personas les ayuda reunirse con amigos y escucharlos cuando están tristes. "Esto nos aleja de centrarnos en nosotros mismos y nos conecta con los demás. Cuando conocemos las pequeñas y grandes dificultades de los demás, nuestro propio dolor se hace más pequeño".

Las personas que meditan regularmente practican este enfoque en un todo mayor y, según las investigaciones, pueden esperar volverse más resistentes al estrés. La neurocientífica Tania Singer lo ha demostrado en un proyecto de investigación a gran escala en el Instituto Max Planck de Ciencias Cognitivas y Cerebrales Humanas. Un principio básico de muchas formas de meditación y entrenamiento autógeno es el llamado escaneo corporal. Consiste en recorrer el cuerpo e intentar sentir las diferentes partes del mismo con cada vez más detalle. "Es un método que hace que la mente se centre por completo en el momento presente y en las señales del cuerpo", explica Singer. No permitirse distraerse, no juzgar nada. Tras al menos tres meses de práctica intensiva, estos ejercicios mentales realmente lo hacen más atento y reducen la dispersión de sus pensamientos. Los sujetos de prueba de Singer informaron de que sus sentimientos eran ligeramente más positivos y que se sentían más poderosos. Todas estas cualidades conducen a un menor estrés subjetivo.

Pero toda meditación y todo paseo terminan en algún momento. Enton-

FOTO: GETTY IMAGES/STEVE COLE IMAGES

istas.PeruRadio.net

ces, la vida cotidiana vuelve con fuerza. Para hacer la vida más fácil en general, el coach de resiliencia Sebastian Mauritz recomienda el método PASTOR. La abreviatura *(Positive Appraisal Style Theory of Resilience)*, significa "la teoría del estilo de valoración positiva de la resiliencia".

"Podemos practicar ver lo que nos sucede a través de unas gafas ligeramente rosas", dice Mauritz. Aconseja preguntarse después de un acontecimiento molesto: "¿Qué no ha sido tan malo, o hay incluso algo que pueda sacar de ello para mi vida?". El estilo de valoración positiva garantiza que se mantenga una actitud de esperanza.

Si la ira está demasiado arraigada, Mauritz recomienda descargar primero el sentimiento. Él mismo escribe una carta mordaz en la que literalmente lanza insultos. No para enviarla, sino para expresar su ira. Después de tres o cuatro horas, el sentimiento se disipa. Para incidentes menores, puede ser suficiente con respirar profundamente para distanciarse de lo que está sucediendo. Mauritz confía plenamente en la técnica de respiración 5,5, investigada por Sylvain Laborde, psicólogo de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia. Consiste en inhalar durante 4,5 segundos y exhalar durante un segundo más.

Esta inhalación y exhalación profundas tienen un efecto beneficioso sobre la frecuencia cardíaca. Los participantes en el estudio que respiraron conscientemente de esta manera durante 15 minutos reaccionaron con mayor flexibilidad a las situaciones estresantes que otras personas. El efecto se explica por el hecho de que el corazón late más rápido al inhalar que al exhalar. Por lo tanto, la respiración consciente mantiene el ritmo cardíaco variable y reduce la liberación de hormonas del estrés. Ambos factores nos ayudan a mantener la calma. Respire profundamente y desconecte.

DESPUÉS DE INCIDENTES MOLESTOS, RESPIRAR PROFUNDAMENTE AYUDA A MANTENER LA CALMA.

En los momentos de mayor tensión mental, el ser humano no parece en absoluto ingenioso, sino más bien tonto.

ARNOLD MENDELSSOHN, COMPOSITOR ALEMÁN (1855-1933)

La tensión lo es todo, y la descarga también. Y la mayor sabiduría de la vida es descargar siempre la tensión de forma adecuada.

CHRISTIAN MORGENSTERN, POETA ALEMÁN (1871-1914)

istas.PeruRadio.net

Cómo convertirse en un Flâneur

Cath Johnsen explora la romántica idea francesa de que no se conoce realmente una ciudad hasta que uno se ha perdido en ella...

ILUSTRACIONES: GETTY IMAGES

istas.PeruRadio.net

istas.PeruRadio.net

Es media mañana de un lunes

y estoy paseando por una calle del centro de Brisbane, sin ningún destino concreto en mente. Hombres y mujeres pasan a mi lado con paso rápido, vestidos con trajes elegantes, con la cabeza inclinada sobre sus teléfonos y las manos llevando cafés humeantes. Al llegar al final de la calle, me llama la atención un edificio antiguo con dos puertas de madera, que muestra su antigüedad en una ciudad que ha demolido muchos de sus edificios originales en favor de monolitos más nuevos, más brillantes y más altos de hormigón, acero y vidrio.

Un cartel sobre la entrada me invita a entrar con la promesa de "un millón de libros" en su interior, así que empujo las pesadas puertas de madera, alejándome del ruido de los autos y los obreros con sus martillos neumáticos, y entro en el capullo de esta librería de segunda mano que huele a humedad. Miles de tomos muy manoseados se apilan desde el suelo hasta el techo a lo largo de estrechos pasillos, algunos solo accesibles mediante escaleras, otros encerrados tras cristales, pero todas las páginas parecen estar en su hogar en este edificio de suelo crujiente y declarado patrimonio histórico.

Estoy seguro de que Charles Baudelaire aprobaría este uso de mi tiempo, el poeta francés que acuñó la idea del *flâneur*, un holgazán urbano que deambula por las calles observando la sociedad y absorbiendo atentamente las viñetas de la vida metropolitana. De hecho, puede que incluso tenga la suerte de encontrar algunos de los escritos de Baudelaire en un lugar como este.

Pero aunque el concepto original del *flâneur* pertenece al pasado, la práctica de la *flânerie* sigue muy vigente hoy en día.

Tracey Zielinski, psicóloga clínica y escritora, dice que sigue regularmente el ejemplo del *flâneur*, tanto cuando está en casa como cuando está de vacaciones, pero especialmente cuando se encuentra en la cuna del *flâneur*: París.

"He estado en París unas cuantas veces", dice Zielinski. "Nunca he subido a la Torre Eiffel, y nunca lo haré. Quiero estar entre los parisinos auténticos, quiero comer donde ellos comen y quiero explorar.

"Como aquella vez que estábamos paseando por una callejuela del barrio latino de París y, de repente, se abrió ante nosotros una vista increíble, con una escalera que conducía a un patio precioso con flores y adoquines".

Pero Zielinski explica que una diferencia clara entre el *flâneur* y el turista es que no hay que seguir una guía ni

istas.PeruRadio.net

un mapa, ni en papel ni en el celular.

"La tecnología es una parte tan importante de nuestras vidas que es fácil vivirla a través del teléfono y perderse muchas cosas, pero la vida está ahí, a tu alrededor, no en tu teléfono", afirma.

SE TRATA DE *ALEJARSE DE LAS MULTITUDES* Y EXPLORAR LOS TESOROS OCULTOS.

La idea del *flâneur* no es simplemente seguir indicaciones y encontrar la siguiente atracción turística, afirma. "Se trata de encontrar algo que la gente no ve en general, porque se ciñen a las rutas principales. Se trata de alejarse de las multitudes y explorar los tesoros ocultos".

El doctor Joe Hardwick, profesor de lengua y cultura francesa en la Universidad de Queensland, explica que cuando surgió el *flâneur* en el siglo XIX, era una época de rápidos cambios debido a la revolución industrial, la influencia de la modernidad y la introducción de los horarios y la programación. El *flâneur* de Baudelaire, dice, pasaba el tiempo paseando por las calles de París para ser testigo de este cambio.

"El *flâneur* es en cierto modo anacrónico, pertenece a otra época y, en algunos aspectos, no encaja en la modernidad", afirma Hardwick. "Porque la lentitud misma de lo que hace el *flâneur* está fuera de práctica, fuera de sintonía con la velocidad de la modernidad. Creo que eso es probablemente aún más cierto ahora que en el siglo XIX... Se trata de estar deliberadamente desfasado con el ritmo acelerado de la vida moderna".

Sin duda, resulta extraño, incluso indulgente, pasear por mi propia ciudad un día entre semana sin una lista de cosas que hacer ni un objetivo,

istas.PeruRadio.net

como una reunión de trabajo a la que acudir. En lugar de eso, salgo de la librería, donde he pasado un tiempo indeterminado perdido entre sus estanterías, y dejo que mis pies elijan el camino. Mientras camino, observo el frenético funcionamiento de la ciudad a mi alrededor, incluyendo un número desmesurado de grúas y obras. Está claro que Brisbane se está deshaciendo definitivamente de su etiqueta de "gran ciudad rural" mientras se prepara a toda máquina para acoger los Juegos Olímpicos de 2032.

Unas horas y unas ampollas más tarde, me doy cuenta de que el tiempo que he pasado como *flâneur* ha pasado más agradable y rápidamente de lo que podría haber imaginado. Según Zielinski, el arte de la *flânerie* no solo es divertido, sino que puede ser útil para controlar o prevenir la ansiedad y el estrés, gracias al empleo de la atención plena.

"La *flânerie* permite ser creativo, sumergirse en algo completamente diferente y fijarse en lo que a uno lo rodea", afirma.

Siempre hay algo nuevo que observar, ya sea la arquitectura o las flores, dice Zielinski. Y no es solo algo visual: "estás escuchando, oliendo y sintiendo el sol en tu piel y la textura del suelo bajo tus pies".

Zielinski afirma que la atención plena consiste en explorar los sentidos uno por uno, o incluso a veces en combinación. "Se trata de estar en el momento con lo que te rodea, y observarlo, sentirlo y experimentarlo".

Me doy cuenta de que mis pies me han llevado al jardín botánico de la ciudad, y reflexiono sobre cómo parece que me atraen irremediablemente mis dos cosas favoritas, los libros y la naturaleza, incluso en una salida improvisada por una gran ciudad.

EL *FLÂNEUR* PERMITE SER CREATIVO, *SUMERGIRSE EN ALGO DIFERENTE.*

Y "improvisado" es la palabra clave: tanto Zielinski como Hardwick creen que ser un *flâneur* requiere actuar de forma espontánea, explorar, buscar lo desconocido, no mirar el reloj ni el teléfono y ser curioso. Quizás incluso perderse.

"Hay una novedad, una emoción y un interés que solo se pueden experimentar cuando se pasea por un lugar desconocido", afirma Zielinski. "Y hay tanta alegría en encontrar por casualidad un pequeño tesoro".

Yo mismo descubro

istas.PeruRadio.net

un pequeño tesoro en los confines de los jardines: una tranquila cafetería en la histórica casita de los jardineros, donde sirven café que no tengo que beber apresuradamente en un vaso para llevar, sino que puedo tomarme mi tiempo para sentarme, saborearlo y ver pasar el mundo.

Guardo el teléfono en el bolso para evitar la tentación y me dedico a observar a la gente: corredores que pasan a toda velocidad, algunos con entrenadores personales que les dan órdenes desde atrás, y parejas que pasean con sus mimados perritos tirando de la correa. Hay académicos de la universidad cercana sentados en mesas cerca de mí, encorvados sobre sus ordenadores portátiles. Levanto la vista hacia las palmeras que salpican los jardines y me divierte ver un ibis solitario posado en una de ellas, contemplando serenamente el paisaje urbano que se extiende ante él. Expulsado de su entorno natural, los humedales del interior, debido a la sequía y la degradación de su hábitat, el ibis ahora ha hecho de la ciudad su hogar. Parece que también disfruta observando a la gente.

Mi atención se ve entonces atraída por una avenida de jacarandas que se tiñen de púrpura. Un cartel explica que las jacarandas llegaron a Australia en 1864 en un barco procedente de Sudamérica que atracó en los muelles de Brisbane, al otro lado del río. Al igual que los ibis, los árboles parecen haber prosperado en su nuevo entorno.

Me doy cuenta de que soy testigo de todo esto. Observo los cambios y me doy cuenta de que algunas cosas nunca parecen cambiar. Veo cómo la vida moderna pasa a toda velocidad, cómo la gente se apresura para ir al trabajo, cómo la ciudad crece y cómo la naturaleza cambia y se adapta a todo lo que los humanos le lanzan. Mañana seré como ellos: con una agenda apretada, ocupado, preocupado. Pero hoy, hoy soy un *flâneur*. Quizás pida otra taza de café.

Aroma almizclado

Según se informa, uno de los hombres más ricos del mundo, Elon Musk, ha olido una nueva oportunidad para sacar partido de productos extravagantes y ha lanzado un perfume con un aroma "repugnante" llamado "Burnt Hair" (Pelo quemado), del que afirma haber vendido 30.000 frascos y ganado un millón de dólares en solo unas horas. "Con un nombre como el mío, era inevitable entrar en el negocio de las fragancias. ¿Por qué me resistí durante tanto tiempo?", preguntó Musk en Twitter. Entre sus ideas brillantes anteriores se incluyen el tequila de la marca Tesla y un par de "pantalones cortos" para simbolizar la victoria de Musk sobre los inversores bursátiles que apostaron en contra de sus vehículos eléctricos. REUTERS

istas.PeruRadio.net

"Gracias, señora Calabash"

Christopher Phillips

istas.PeruRadio.net

Para una comunidad que atravesaba tiempos difíciles, la misteriosa anciana y sus sobres se convirtieron en un símbolo de la esperanza de la gente.

La primavera de 1982 fue muy fría para los habitantes de Midland, Pensilvania, y las comunidades vecinas de Ohio y Virginia Occidental. En marzo, Colt Industries, Inc. anunció que su División Crucible Stainless and Alloy, la única industria importante de la región, estaba en venta. Si no se encontraba un comprador, la planta de Midland cerraría. Para el verano, una operación que había empleado a 5.000 trabajadores en su apogeo se había reducido a menos de 1.000. Las perspectivas de encontrar otros empleos en la zona —a 56 kilómetros al noroeste de Pittsburgh— eran escasas.

Los líderes del Sindicato de Trabajadores Siderúrgicos, Local 1212, decidieron crear un "banco de alimentos" para las familias más necesitadas. Se recaudaron varios miles de dólares mediante cenas de espagueti y contribuciones de iglesias y empresas. Pero a los organizadores aún les faltaban 2.000 dólares de lo que necesitaban para la primera distribución de alimentos.

Al mediodía del 5 de agosto, el director del banco de alimentos, Jack Conway, se sentó en la oficina del representante sindical Dick Fink, del Local 1212, para discutir formas de recaudar el dinero. Conway también tenía otros problemas en mente. Después de 17 años en Crucible, el fornido hombre de casi dos metros de altura había sido despedido en mayo. De alguna manera, tenía que pagar la educación universitaria de sus dos hijos.

ILUSTRACIÓN: GENERIERT MIT KI-TECHNOLOGIE/ADOBE FIREFLY

istas.PeruRadio.net

Sin que ellos lo supieran, una mujer que cambiaría drásticamente su sombrío panorama estaba parada afuera del edificio de mármol. La pequeña señora parecía tener unos 70 años, aunque su piel tersa desmentía su edad. Echó un vistazo inseguro al letrero del Local 1212 sobre las puertas de vidrio, y luego entró al vestíbulo y preguntó: "¿Podrían decirme dónde está la oficina del sindicato?". Tras indicarle que estaba en el tercer piso, caminó por el pasillo hasta la sala donde Conway y Fink estaban hablando, y se asomó. "¿Puedo ayudarla?", preguntó Fink.

"Aquí hay algo para el banco de alimentos", dijo ella, y le entregó un voluminoso sobre blanco que había estado sosteniendo con sus manos enguantadas. "No es mucho".

"Todo ayuda", dijo Fink. *Deben ser billetes de un dólar que recolectó de sus vecinos,* pensó. "Déjeme darle un recibo para la deducción de impuestos", le dijo Fink.

"Oh, no me interesa un recibo", respondió la mujer. "Solo quería ayudar a los trabajadores despedidos a mi manera". Dicho esto, se dio la vuelta bruscamente y se marchó.

Fink abrió el sobre y sacó un grueso rollo de billetes envuelto en papel de banco. Comenzó a contar y, al hacerlo, sus ojos se abrieron de par en par por la sorpresa. Los billetes eran de veinte dólares, y había cien.

"Jack", exclamó sin aliento, "¡esa simpática anciana nos ha dado dos mil dólares!".

Era, con diferencia, la mayor suma donada por un particular. Los hombres temían que su benefactora desconocida se hubiera dejado llevar tanto por el espíritu de la generosidad que hubiera donado todos los ahorros de su vida. Con solo el envoltorio del banco y la descripción de ella como pistas, Fink investigó un poco. Descubrió que ella podía permitirse la donación. No era rica en absoluto, pero había ahorrado una buena suma y prefería vivir modestamente. A menos que ella decidiera darse a conocer por su cuenta, Fink decidió proteger su anonimato. Pero un periodista lo convenció de que se le debía decir algo al público.

"Pensemos en un apodo para ella", dijo Fink. Después de considerar varias posibilidades, recordó cómo el comediante Jimmy Durante solía despedir sus programas de radio con un homenaje a una mujer desconocida. "Buenas noches, señora Calabash", decía Durante con reverencia, *"dondequiera que esté".* Pero nunca le dijo a nadie quién era la señora Calabash.

Al día siguiente, el *Times* del condado de Beaver publicó una noticia sobre la donación sorpresa. "Gracias, señora Calabash, *dondequiera que esté",* rezaba el titular.

Nadie imaginaba que la misteriosa señora reaparecería. Pero el 3 de septiembre, tres días antes del Día del Trabajo, ella estaba de nuevo en la sede del sindicato. Subió directamente a la oficina del tercer piso. No había nadie allí, así que se sentó y esperó. Cuando

istas.PeruRadio.net

apareció el presidente local, Ron Friess, supuso que era la esposa o la madre de un trabajador despedido que venía a preguntar por las prestaciones. "¿Hay algo en lo que pueda ayudarla?", le preguntó.

La Sra. Calabash se puso de pie y le entregó un sobre blanco sin distintivos. Una vez más, rechazó un recibo, y solo después de que ella se hubiera ido, Friess se enteró de que el sobre contenía 2.000 dólares.

El 15 de octubre, las puertas de la acería Crucible se cerraron para siempre, y 4.500 trabajadores siderúrgicos quedaron sin empleo. El banco de alimentos necesitaba dinero desesperadamente.

El 18 de noviembre, Jack Conway y un grupo de voluntarios estaban en el sótano de la sede del sindicato apilando 3.400 pavos de Acción de Gracias para las familias de los miembros del sindicato. Alrededor del mediodía, la señora Calabash, con el sobre en la mano, entró al edificio, bajó las escaleras y le dio una palmada en el hombro a Conway.

"Disculpe", dijo ella. "¿Podría ayudarme un momento?"

Cuando Conway vio a la mujer del abrigo negro con el sobre blanco en la mano, se quedó boquiabierto.

"Me gustaría hacer una pequeña donación", dijo ella, entregándole el sobre y dándose la vuelta para marcharse. Conway la tomó suavemente del brazo.

"Solo quiero agradecerle su amabilidad —dijo—. Ha levantado nuestra moral más de lo que se imagina".

"Mi principal preocupación son los muchos jóvenes que lo están pasando mal ahora que la acería está cerrada", dijo la señora Calabash, un poco avergonzada. "Dios ha sido bueno conmigo. Ahora tengo la oportunidad de ayudar". Y se marchó apresuradamente.

Conway abrió el sobre. Tenía escrito "Feliz Día de Acción de Gracias". Como de costumbre, había 100 billetes de

NUESTRO CLÁSICO DEL MES...

fue seleccionada en esta ocasión por el director de arte **Markus Ward**. "Crecí en esta región y aún recuerdo bien la pobreza que se vivió cuando las acerías fueron cerrando una tras otra. Al desaparecer los puestos de trabajo, gran parte de la población quedó dependiente de las ayudas y los políticos locales se vieron desbordados".

FOTO: SUSANNE WARD

istas.PeruRadio.net

veinte dólares dentro.

Se estaba formando un patrón. La señora Calabash siempre aparecía antes de una fiesta nacional, cuando el banco de alimentos, preparándose para hacer una distribución, se encontraba en una situación financiera desesperada. Vino antes de la Navidad de 1982 y seis veces más en 1983, llegando incluso a inventarse su propia fiesta, escribiendo "Feliz primavera" en el sobre. A veces, la Sra. Calabash entraba y le daba el sobre a la primera persona que veía. Esto llevó a Dick Fink a advertirle que tuviera más cuidado.

"Pero yo confío en todo el mundo", dijo ella. Y su fe en las personas estaba justificada, porque sus donaciones siempre llegaban a un funcionario del banco de alimentos.

El 5 de mayo de 1983, unos días antes del Día de la Madre, apareció y se topó con Jimmy Lento, entonces secretario de finanzas del sindicato. Le entregó un sobre blanco que contenía 1.000 dólares. "Siento que no sea lo de siempre", dijo la Sra. Calabash, encogiéndose de hombros.

Lento la miró, asombrado de que se le ocurriera disculparse. Luego se inclinó y le dio un beso en la mejilla.

"Que Dios la bendiga", le susurró. "Es usted una mujer hermosa".

La Sra. Calabash se sonrojó. "Ay, Dios mío, tengo el pelo hecho un desastre", balbuceó. Y se alejó apresuradamente. El Día de las Madres, como muestra de agradecimiento, el banco de alimentos compró un espacio en el *Beaver County Times*. "Feliz Día de las Madres, Sra. Calabash", decía el anuncio. *"Dondequiera que estés"*. Para julio del año pasado, la Sra. Calabash había donado 20.100 dólares al banco de alimentos, y en el condado de Beaver su nombre era conocido por todos. El Comité del 4 de Julio de Midland quería que ella fuera la gran mariscal en el 35º desfile anual del 4 de Julio de la ciudad.

Conway se lo pidió, pero ella se negó, rehuyendo a la publicidad como siempre había hecho.

"Pero prometo que estaré en algún lugar entre la multitud", dijo.

El lunes 4 de julio, prácticamente los 4.100 habitantes de Midland se alinearon a lo largo de las 13 cuadras de la vía principal. Un convertible rojo encabezaba el desfile. Era el auto en el que se suponía que la Sra. Calabash viajaría como gran mariscal. En su lugar, el trabajador del banco de alimentos Anthony "Pidge" Pantoni se disfrazó para parecerse a Jimmy Durante, el mismísimo Gran Schnozzola: con sombrero fedora abollado, nariz de Punchinello y todo. "Gracias, Sra. Calabash" estaba pintado en blanco en los costados del descapotable.

Pidge saludaba efusivamente a amigos y vecinos que lo vitoreaban, pero de repente dejó de hacer payasadas cuando llegó a la calle 10. Quizá vio a la Sra. Calabash, quizá no; no lo dice. Pero su actitud cambió a una de absoluta seriedad, y gritó afectuosamente: "Gracias, Sra. Calabash. ¡*Dondequiera que estés!*".

istas.PeruRadio.net

ASÍ *es* LA VIDA

"¿Qué parte de "castrado" no entiendes?"

Mientras miraba viejas fotos familiares de nuestro viaje a Disney World, mi hijo de 3 años se dio cuenta de que él no estaba en ninguna de ellas. Señalé a su madre embarazada en la foto y le dije:

—Tú estabas allí, solo que en la panza de mamá.

—Papá —dijo el pequeño—, la próxima vez que vayamos a Disney World, no me pongas en la barriga de mamá.

—CEDRICK LUCES,

Después de que sus amados Mariners de Seattle no llegaran a los *playoffs* el año antepasado, mi cuñado dijo: "Cuando muera, quiero que los Mariners sean quienes carguen mi ataúd... para que me defrauden por última vez".

—KATHRYN ESPADA, *Estados Unidos*

Cierta vez estaba jugando a Adivina la palabra con unos amigos. Me salió la palabra violín, y le di a mi compañero —mi esposo— esta pista ideal: "Stradivarius". Él se animó y gritó: "¡Nubes!".

—G.SHAULYS, *Estados Unidos*

ILUSTRACIÓN: BOB ECKSTEIN

istas.PeruRadio.net

"¡NO PUEDO PARAR!"

istas.PeruRadio.net

Un aficionado al deporte se ve arrastrado por las apuestas en línea. Esto casi destruye a su familia.

Jason Quick
DE **THE ATHLETIC**

istas.PeruRadio.net

BUDDY HIELD ... ¿QUIÉN ES ESTE BUDDY HIELD?

Jordan Holt tecleaba en su computadora desde su habitación de hotel en Phoenix, Estados Unidos, buscando información sobre Buddy Hield, entonces escolta de los Indiana Pacers. Jordan, un técnico de medidores y relés de 43 años que trabajaba en una empresa de energía, estaba furioso, ya que acababa de ver un partido de la NBA entre los Boston Celtics y los Pacers.

Hield había anotado un triple sobre la bocina en un partido que los Pacers ya tenían ganado, rompiendo una regla no escrita de la etiqueta al final de los partidos. Pero Jordan no estaba enojado porque Hield le restregara la victoria. Estaba enfadado porque esos tres puntos elevaron el marcador final a 122-112... 1 punto por encima de la línea de su apuesta combinada.

Jordan perdió la apuesta de 100 dólares, pero en su mente, perdió 700 dólares en lo que deberían haber sido ganancias. "Empecé a buscar su cuenta de Instagram", dice Jordan. "Iba a gritarle. Insultarlo".

Era diciembre de 2023, y Jordan estaba sumido en la espiral de un problema que crecía rápidamente: la adicción a las apuestas deportivas en línea.

Por un fallo de la Corte Suprema de 2018 que permitió a los estados legalizar las apuestas deportivas, la industria se ha disparado. En 2023 generó 10.920 millones de dólares, un 44,5 por ciento más que en 2022, según la Asociación Americana de Juegos de Azar.

Jordan nunca pensó que formaría parte de esa tendencia. De hecho, se había resistido a ella. En 2021, se había reído de un mensaje de texto de un amigo que intentaba convencerlo de que se uniera a FanDuel, una plataforma de apuestas deportivas *online*. El último intento incluía un enlace con una promoción: si Jordan se registraba, ambos recibirían 50 dólares para apostar.

Jordan respondió: "Estoy bien, hermano, jajaja. ¿Por qué sigues intentando darle crack a un adicto?".

Más tarde, le enviaría otro mensaje: "Créeme, amigo, quiero abrir una cuenta, pero sé perfectamente que me metí en un laberinto".

Durante los 14 años anteriores, Jordan había cargado con un recuerdo doloroso relacionado con el juego. En 2007, cuando tenía 26 años, había entrado en un casino cerca de su casa en Yuma, Arizona, pensando que tomaría unas copas y jugaría al black-

FOTO (APERTURA): ARIANA DREHSLER THE ATHLETIC. MONEY: KATIV/GETTY IMAGES

istas.PeruRadio.net

jack con unos amigos. Calculó que no apostaría más de 200 dólares. Al final de la noche, había realizado múltiples transferencias bancarias y había perdido más de 2.000 dólares en el casino. Angustiado por sus decisiones irresponsables y su falta de control, llegó a la casa de su novia en las primeras horas de la mañana y lloró.

Ahora el juego había cambiado. Después de años de evitar los casinos, las casas de apuestas *online* venían a él. Podía apostar desde su sofá, su auto, en su trabajo, en su habitación de hotel… todo con solo tocar su celular.

Los investigadores dicen que este es un guion familiar, uno que refleja el enfoque psicológico utilizado por los diseñadores de máquinas tragamonedas para crear un juego continuo. Las tragamonedas usan ciertos colores y sonidos para mantener a los jugadores absortos. Las aplicaciones de apuestas deportivas usan apuestas durante el juego, combinadas y bonos "gratis".

LAS LIGAS DEPORTIVAS PROFESIONALES, QUE ANTES SE OPONÍAN A LAS APUESTAS, AHORA LAS HAN ACEPTADO.

"Han aprendido la psicología de las máquinas tragamonedas", dice Michelle Malkin, profesora adjunta de la Universidad de Carolina del Este que ha estudiado las apuestas deportivas *online*. "El mismo tipo de personas que pueden perderse en una máquina tragamonedas se perderán en ese mismo tipo de aplicaciones".

Durante el año siguiente, Jordan fue bombardeado con tentaciones. Anuncios de radio. Carteles publicitarios. Promociones en los medios de comunicación. Incluso las transmisiones de la NFL y la NBA que veía promocionaban lo fácil, divertido y emocionante que era apostar antes —y durante— el partido. Las ligas deportivas profesionales, que antes se oponían firmemente a las apuestas, ahora han acogido a la industria, reacias a perderse las nuevas fuentes de ingresos.

Por un capricho en el otoño de 2022, después de un día de tomar cervezas con amigos, Jordan entró en la madriguera del conejo y se unió a FanDuel. Sus apuestas comenzaron lentamente, con apuestas pequeñas en los partidos de fútbol americano de fin de semana. Una apuesta de diez dólares por aquí, otra de 20 dólares por allá. Ganó una, perdió otra, ganó otra. Las ganancias —20 dólares, tal vez 40— no eran memorables.

Se convirtió en una distracción divertida, algo que él y su esposa, Chantel Holt, a veces hacían juntos. Una noche, ya tarde, con todos los partidos terminados en los Estados Unidos, Jordan buscó acción. Descubrió lo amplias que

FOTO (TELÉFONO) TRAFFIC_ANALYZER/GETTY IMAGES. (MONEDAS): ETHAN MILLER / STAFF/GETTY IMAGES. COINS: PRASERT KRAINUKUL/GETTY IMAGES

istas.PeruRadio.net

eran las opciones para hacer apuestas a nivel internacional. Tenis de mesa… rugby… críquet. Su interés se despertó con las ligas de básquet femenino de Japón y Corea del Sur.

JORDAN, EN CUESTIÓN DE SEMANAS, había convertido su depósito inicial de cien dólares en 600. Comenzó a soñar en grande. Se imaginó llevando a su hijo adolescente, Sebastian, a un partido de la NFL en Los Ángeles. Comenzó a pensar en vacaciones familiares. Clases de baile para su hija de once años, Harper. Renovaciones en la casa.

Su primer objetivo eran dos boletos en la sección VIP para un partido entre los Chiefs y los Chargers a 700 dólares cada uno. Teniendo en cuenta que una vez había ganado mil dólares en un fin de semana, calculó que podría ganar suficientes apuestas para pagar el viaje antes del partido del 20 de noviembre.

Había un problema. La racha de victorias, antes constante, se estaba convirtiendo en una avalancha de pérdidas. Comenzó a perseguir su dinero. Si perdía cien dólares en el partido anterior, apostaba 200 dólares en el siguiente para recuperar ese dinero. En un día de noviembre, perdió mil dólares.

De alguna manera, perder mil dólares no fue tan doloroso como aquella noche en el casino hace más de una década, cuando retiraba dinero en efectivo y se lo entregaba a los crupieres. Estas nuevas pérdidas eran todas electrónicas, los fondos se transferían de su cuenta bancaria a la cuenta de FanDuel. Las apuestas *online* le permitían vaciar su cuenta

"¿Por qué la codicia se apodera del cuerpo y el alma de una persona?", escribió Jordan Holt en un diario.

FOTO: ARIANA DREHSLER / THE ATHLETIC

istas.PeruRadio.net

bancaria sin tener una sensación tangible de las pérdidas. La pura conveniencia de todo ello era sublime para el negocio de FanDuel, pero desconcertante para el juicio de Jordan.

"Lo veía como dinero del Monopoly", dice Jordan. "No lo veía como dinero real. No podía tocarlo físicamente, no podía sostenerlo".

Le contó a Chantel sobre su pérdida de mil dólares. La solución que encontraron fue que ella abriera una cuenta en FanDuel para poder controlar su juego. La falla en ese plan fue que Jordan nunca cerró su cuenta. Comenzó a jugar por partida doble. Las entradas para el partido de los Chiefs contra los Chargers que él y Sebastián tanto deseaban fueron compradas.

"Desde su cuenta de FanDuel, parecía que habíamos ganado dinero para el viaje —dice Jordan—. Pero por mi parte, nos estábamos endeudando".

El 29 de noviembre, nueve días después de asistir al partido de los Chiefs contra los Chargers, Jordan solicitó un préstamo de 3.500 dólares a la United Services Automobile Association, una empresa de banca y seguros para militares y veteranos. Lo necesitaba para pagar su hipoteca. El 8 de diciembre solicitó un préstamo de 5.000 dólares a USAA para saldar el primer préstamo y disponer de dinero extra para apostar.

Se dijo a sí mismo que haría las cosas de otra manera: investigaría las estadísticas más a fondo antes de apostar y dejaría de hacerlo tras ganar cien dólares en un día.

Trece días después de su segundo préstamo, solicitó un tercero, esta vez por 8.000 dólares. Su propósito al apostar había cambiado. En lugar de intentar ganar dinero para asistir a partidos, irse de vacaciones o construir cobertizos en el patio trasero, jugaba para encubrir su creciente secreto.

"Mi objetivo era recuperar ese dinero para que nadie se enterara", dice Jordan. "Y así no tendría que decir la verdad de que era una persona de mala calaña que simplemente había perdido ese dinero en estúpidas apuestas deportivas".

Ocultar sus hábitos de juego y conspirar para encubrir sus pérdidas se convirtió en su nueva forma de vida.

LA NAVIDAD DE 2022 estaba pensada para ser memorable: una cabaña alquilada en Prescott, Arizona. Planes para hacer senderismo, ir de compras y hacer turismo con los niños.

De hecho, se crearon recuerdos. Solo que Jordan no formaba parte de ellos.

El día de Navidad, se metió en otro lío por culpa de las apuestas. Las pérdidas en los partidos de fútbol americano de ese día se acumularon, lo que lo impulsó a buscar partidos de baloncesto en el extranjero en los que apostar después de que la familia se fuera a dormir. Necesitado de ganar a lo grande, apostó fuerte: mil dólares en un partido en el extranjero en el que no sabía los nombres de los jugadores ni de dónde eran los equipos.

El amanecer trajo consigo dos reali-

istas.PeruRadio.net

dades aleccionadoras: había perdido su apuesta… y su cuenta bancaria estaba vacía. Mientras su familia disfrutaba del día, él se quedó en la cabaña tratando de reponer su cuenta bancaria. La hipoteca vencía en cinco días.

Regresó a USAA. Habían pasado cinco días desde su último préstamo. Esta vez, sacó 11.000 dólares: pagó los 8.000 y obtuvo 3.000 adicionales para apostar. En su mente, tenía la victoria asegurada. Su cuenta de FanDuel volvía a estar llena.

Luego, en marzo de 2023, apostó 500 dólares en una apuesta combinada de cuatro partidos de la NBA. Los tres primeros partidos terminaron a su favor. Solo necesitaba que Phoenix ganara en Golden State para embolsarse varios miles de dólares. Tras el primer cuarto, los Golden State Warriors lideraban a los Phoenix Suns por 43 a 21.

Entonces los Suns comenzaron una lenta remontada, acercándose a 75-58 en el entretiempo. A finales del tercer cuarto, Phoenix se acercó a tres puntos.

"Sentí que se me calentaba la cara", dice Jordan.

Phoenix nunca se acercó más y perdió 123-112.

"Lloré", dice Jordan. "No lloré a lágrima viva, solo lloré."

Desde Navidad, había conseguido tres préstamos adicionales. Su deuda había alcanzado los 50.000 dólares.

ENTRE LAS COSAS FAVORITAS DE CHANTEL en la vida, darse un baño caliente ocupa el primer lugar. Y una tarde de mayo de 2023, ella estaba bien metida en la bañera cuando Jordan entró al baño y se sentó cerca de ella. Él le dijo que estaba muy endeudado.

"Empecé a reírme porque él siempre está bromeando", dice Chantel. "Pero luego me dijo que hablaba en serio y empezó a decirme que necesitaba que lo ayudara a firmar contratos para sacar dinero". Ella lloró.

"Estoy sentada ahí desnuda, cuando estoy más vulnerable", dice. "Todavía estoy enojada con él por decírmelo cuando estaba en la tina".

Jordan había hecho los preparativos para sacar un préstamo con garantía hipotecaria por 70.000 dólares. Con eso pagó tres préstamos —por montos de 31.000, 10.000 y 15.000 dólares— que había tomado desde enero. Los Holt también pagaron su tarjeta de crédito y compraron muebles.

Jordan prometió dejar de apostar y buscar ayuda. Se puso en contacto con el Departamento de Asuntos de Veteranos, pero no le sirvieron de nada.

"Desafortunadamente, la gente no ve el juego como el mismo problema que el alcoholismo o la adicción a la metanfetamina, porque no te estás haciendo daño físico", dice Jordan. "Así que hablaba con un consejero del Departamento de Asuntos de Veteranos y me decían: "¿Apostar? Bueno, deja de hacerlo"."

Jordan le dijo a Chantel que había dejado de apostar. Estaban emprendiendo un nuevo comienzo.

CUANDO JORDAN RECIBIÓ su primera fac-

istas.PeruRadio.net

tura del préstamo con garantía hipotecaria, se quedó sin aliento. Era de 650 dólares, y no podía imaginarse haciendo ese pago cada mes. Su solución para conseguir dinero rápidamente era la de siempre: apostar. La promesa de dejar de apostar había durado 16 días.

Para mantener su hábito, necesitaba fondos. USAA, donde tenía su cuenta bancaria, ya no le concedía préstamos, lo que lo obligaba a recurrir a préstamos con altos intereses de empresas como NetCredit y LightStream. El 8 de junio, NetCredit le concedió un préstamo de 4.000 dólares.

Se odiaba a sí mismo. Varias veces intentó dejarlo y pasaba días sin hacer una apuesta. Entonces, su teléfono sonaba. Era su representante VIP de FanDuel con un mensaje de texto.

"Hola, Jordan… Acabo de depositar una apuesta de bonificación de 200 dólares en tu cuenta".

Lo tenían atrapado, y él lo sabía. La facilidad de apostar desde su teléfono, sumada a las tentaciones que FanDuel desataba a medida que sus pérdidas aumentaban, eran una combinación irresistible. Era la aplicación móvil contra la fuerza de voluntad humana, y era una lucha totalmente desigual.

No culpa a nadie más que a sí mismo por su adicción al juego, pero también alberga cierto resentimiento hacia FanDuel.

"Creo que la forma en que FanDuel se aprovecha de gente como yo —si alguien no apuesta durante un par de días, de repente recibe un bono de depósito o un "¡Hola, formas parte del Club VIP!"", dice Jordan. "Debería controlarse más. Es el salvaje, salvaje oeste".

CON SU DINERO agotándose y sabiendo que ningún otro prestamista le concedería un préstamo, Jordan hizo lo que él llama su apuesta del "Hail Mary".

El 11 de enero de 2024 hizo una apuesta combinada de 12 selecciones: una cadena de 12 apuestas que se combinan para formar una sola. Apostar una combinada aumenta el pago potencial, pero reduce las probabilidades de ganar porque tienen que salir bien muchas cosas. Su apuesta de 200 dólares podría hacerle ganar 20.000 dólares. Hizo la apuesta mientras estaba en Phoenix capacitándose para su nuevo trabajo como técnico de medidores y relés.

En su viaje de tres horas de regreso a casa, a Yuma, se dio cuenta de que 11 de sus 12 apuestas habían salido bien. La apuesta restante era el *over* en el partido de la NBA entre Boston y Milwaukee. Necesitaba que los equipos sumaran más de 242 puntos.

Los Celtics acabarían ganando el título de la NBA. Pero en una noche en la que Jordan necesitaba que la ofensiva de los Celtics fuera prolífica, esta se quedó en nada. El partido terminó cuando llegó a casa: Milwaukee 135, Boston 102… 237 puntos en total. Perdió.

"Así que estoy sentado en la entrada de mi casa, pensando: *¿Cómo se lo voy a decir a mi esposa?*", dice. "Ese era todo mi dinero".

istas.PeruRadio.net

Jordan está trabajando para recuperar la confianza y el respeto de su familia.

Cuando entró, Chantel se dio cuenta de que algo andaba mal, dice ella. Estaba emocionada de verlo después de que él hubiera estado fuera una semana. Quería tomar unas copas y sentarse en el jacuzzi. Jordan estaba demasiado absorto en su aplastante derrota como para corresponder a su atención y sus deseos.

A la mañana siguiente, le pareció extraño que él se despertara temprano y se llevara el teléfono al baño. Mientras estaba en el baño, transfirió dinero de una cuenta de ahorros para hacer otra apuesta.

Después de volver a la cama, finalmente se levantó para preparar café y dejó su teléfono. Ella lo revisó y encontró la aplicación de FanDuel.

Él confesó. Con los niños en casa, a poca distancia, ella le dijo que habían terminado. Usó palabras como *repugnancia e idiota.* No podía creer que estuviera viviendo otro momento como el de hace ocho meses. Desde que ella se había sentado en la tina y él le había dicho que había perdido 50.000, se había endeudado aún más. Había perdido otros 60.000.

"Fui bastante dura", dice Chantel.

ES MEDIADOS DE AGOSTO, y cuando Jordan entra desde el patio trasero, con un plato de bifes a la parrilla, echa un vistazo de pasada a sus hijos, que se pelean mientras se sientan a la mesa del comedor. Sebastián le da un golpe en el hombro a Harper.

Jordan estalla. "¡Sebastián! ¡Deja eso!", dice con severidad.

"¿Qué? No hice nada", se defiende Sebastián.

FOTO: ARIANA DREHSLER / THE ATHLETIC

istas.PeruRadio.net

El orden se restablece con una sola palabra desde el otro extremo de la cocina.

"Niños...", dice Chantel con firmeza.

A Jordan no se le escapa que, con los niños, su voz no tiene el mismo impacto que la de Chantel, otro recordatorio de su autoridad mermada desde que se reveló su problema con el juego.

"No creo que mi familia me vea de la misma manera", dice Jordan.

Su estado de cuenta anual de FanDuel para 2023 es una imagen aleccionadora de lo que puede significar ser aficionado a los deportes en esta era incipiente de las apuestas por aplicación: 878.529,56 dólares apostados, 7.839 dólares proporcionados por FanDuel en incentivos. Se realizaron exactamente 4.059 apuestas —un promedio de más de 11 al día— y se perdieron 63.000 dólares.

A finales de 2023, en los 15 meses transcurridos desde que hizo su primera apuesta, había perdido más de 110.000 dólares, casi todos sus ingresos anuales de 120.000 dólares.

Fue el 12 de enero cuando Chantel encontró su cuenta de FanDuel y lo confrontó, y Jordan ahora llama al 13 de enero su "cumpleaños de recuperación". Comenzó a asistir a reuniones de Jugadores Anónimos y ahora va a tres reuniones a la semana.

Un portavoz de Jugadores Anónimos dice que, desde 2020, hombres como Jordan son cada vez más comunes en sus reuniones. "Hoy en día, estamos abriendo reuniones por todas partes, dirigidas específicamente a hombres de entre 20 y 40 años", dice un portavoz.

En un momento dado, cuenta Jordan, imprimió los papeles del divorcio. Pero, en un último intento, la pareja decidió intentar que la relación funcionara, y ambos están avanzado. Han acudido a terapeutas. Chantel dice que ve una mejora en Jordan desde que dejó de apostar. Está más presente y es menos irritable.

Jordan y Chantel son realistas y cautelosos a la hora de afirmar que ya están fuera de peligro.

"Desafortunadamente, mi nivel de confianza es muy bajo", dice Chantel.

Ella dice que ahora revisa sus estados de cuenta semanalmente. Genera informes sobre él a través de Credit Karma para asegurarse de que no haya solicitado otro préstamo. Se impuso una autoexclusión de FanDuel, DraftKings y los casinos de Arizona que dura cinco años. También ha instalado la aplicación Gamban en su teléfono, la cual le impide acceder a sitios web relacionados con las apuestas deportivas.

Está pagando su segundo préstamo con garantía hipotecaria mediante un descuento de 500 dólares de cada sueldo quincenal. Los Holt están endeudados, pero no están en la indigencia.

Jordan dice que sería una tontería afirmar que ha superado su adicción al 100 por ciento. "Siento que el juego siempre está ahí conmigo".

POR JASON QUICK DE © 2024 THE ATHLETIC MEDIA COMPANY.

istas.PeruRadio.net

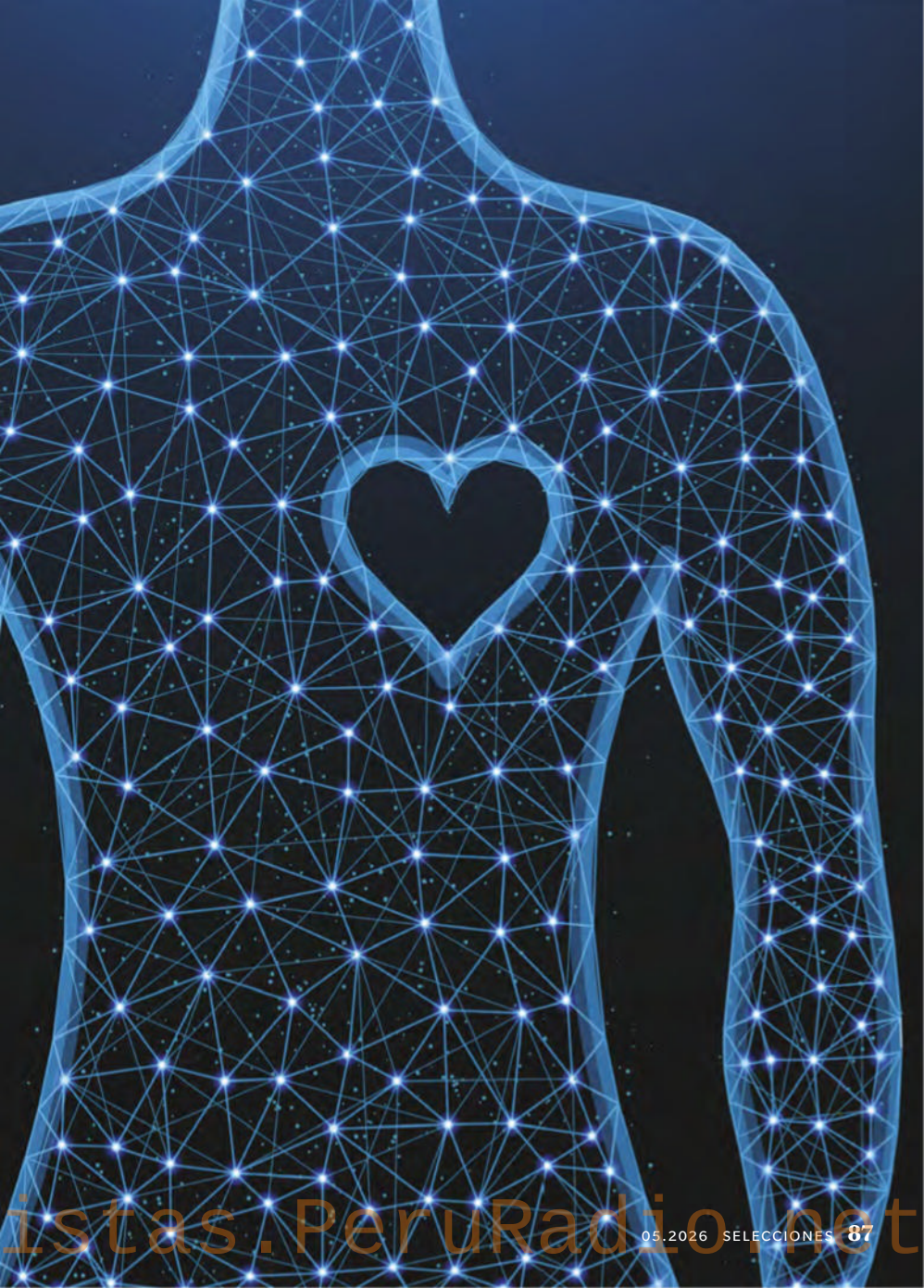
SU FASCINANTE FASCIA

Los últimos avances científicos indican que la fascia —esa red que mantiene unido el cuerpo— podría desempeñar un papel mucho más importante que el simple dolor muscular tras el ejercicio.

Helen Foster

FOTO: GETTY IMAGES

istas.PeruRadio.net



istas.PeruRadio.net

La fascia es posiblemente el tejido más extendido del cuerpo. Aunque no se ha medido exactamente cuánta cantidad tenemos, está presente en todas partes, sosteniendo la piel y recubriendo músculos, nervios y órganos. A pesar de ello, hasta hace poco, esta sustancia blanca y fibrosa se consideraba tan irrelevante para la salud que los médicos la desechaban durante las clases de anatomía. "Pero dentro de diez o quince años, creo que veremos eso como si intentáramos examinar el cuerpo y dejáramos de lado el hígado", afirma la profesora Carla Stecco, de la Universidad de Padua, en Italia, una de las principales investigadoras mundiales sobre el papel de la fascia. "Tenemos una enorme cantidad de fascia en nuestro cuerpo y es una locura ignorar ese tejido y su papel en el funcionamiento de los músculos, los órganos y la piel, o en el desarrollo de enfermedades".

Gracias al trabajo de la profesora Stecco y de otros investigadores en este campo, ahora sabemos que, en lugar de ser simplemente un andamio inerte de fibras de colágeno, la fascia es una estructura compleja con funciones que apenas estamos empezando a desentrañar. Hemos descubierto que no hay un solo tipo de fascia, sino cuatro, "cada una con características y funciones diferentes". Sabemos que algunos tipos de fascia tienen un sistema nervioso y que otros contienen células inmunitarias. Se ha descubierto que puede contraerse por voluntad propia (alrededor del 30 por ciento de la fuerza de un movimiento muscular es controlada por la fascia en lugar del músculo), y que desempeña un papel en cómo sentimos el dolor y también en cómo determinamos dónde estamos en el espacio —una parte clave de cómo nos movemos.

"No hay ninguna parte del cuerpo que la fascia no toque, ni que no afecte", dice Alison Slater, una fisioterapeuta de Sídney especializada en la fascia. "Le dice a los músculos qué hacer y con qué rapidez y fuerza hacerlo. Es como si los músculos fueran la fuerza bruta del cuerpo, pero la fascia fuera el cerebro".

La fascia se desarrolla después de nacer, una vez que empezamos a gatear, luego a ponernos de pie y después a caminar. "Se engrosa en respuesta a las exigencias que le imponemos al volvernos bípedos", dice Slater.

Si se mantiene sana durante el resto de su vida, probablemente ni siquiera sabrá que está ahí. Las capas de la fascia se deslizan sin esfuerzo unas sobre otras cuando nos movemos, y eso nos permite movernos con suavidad y elegancia. Sin embargo, si algo daña la fascia, si la sustancia (hialuronano) que lubrica las capas se vuelve pegajosa, o si las propias fibras comienzan a endurecerse y a aglutinarse, el movimiento se vuelve más forzado, y usted también.

La disfunción de la fascia también podría explicar algunas de las afeccio-

istas.PeruRadio.net

nes que han desconcertado a los médicos durante años.

Por ejemplo, actualmente se está defendiendo con fuerza la idea de que la fascia es la causa del dolor de espalda inespecificado (dolor no causado por una lesión evidente o un problema en un músculo o disco) después de que investigadores de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos (NIH) descubrieran que las personas con dolor de espalda crónico tenían una fascia un 20 por ciento más rígida en una región de la espalda que aquellas sin dolor.

Otras estimaciones sugieren que el dolor miofascial está presente en alrededor del 30 por ciento de las personas con dolor musculoesquelético en la espalda, el cuello, los hombros, la cadera y la pelvis, o que sufren dolores de cabeza frecuentes. "Creo que en el futuro podríamos descubrir que gran parte de lo que atribuimos a las articulaciones y los músculos podría resultar ser, en realidad, trastornos de la fascia", afirma Slater. También se sugiere que la inflamación de la fascia podría estar asociada con otras afecciones idiopáticas, como la fibromialgia, el síndrome del intestino irritable y la endometriosis.

Y, por último, existe una posible relación con el cáncer. No se trata del desarrollo de un tumor, sino de si el entorno que lo rodea influye en su propagación o en su respuesta al tratamiento. "La fascia que rodea un tumor es ahora un elemento que los oncólogos tienen en cuenta para determinar cuán agresivo podría ser un cáncer", dice el profesor Stecco. "Es posible que haya algo activo en la fascia que esté involucrado en la señalización celular y la metástasis del cáncer".

La fascia envuelve y sostiene todas las estructuras del cuerpo.

Cuidar la fascia es, por lo tanto, algo que todos deberíamos integrar en nuestro cuidado diario, como cepillarnos los dientes o cuidar nuestro corazón, especialmente a medida que envejecemos. A medida que envejecemos, nuestra fascia se endurece de forma natural, especialmente alrededor de la espalda; y en el caso de las mujeres, la disminución de estrógenos que se produce con la menopausia también altera la fascia. "También puede haber un vínculo genético en cuanto al comportamiento de la fascia", dice el profesor Stecco. "Vemos que, si el padre o la madre son rígidos, su hijo o hija lo es aún más, por ejemplo".

FOTO: PUBLIC DOMAIN

istas.PeruRadio.net

Hacer estiramientos y mantenerse hidratado puede ayudar a mantener bien la fascia.

La obesidad, que puede alterar el hialuronano fascial, es también un factor de riesgo clave para el aumento de la rigidez y el dolor fasciales. El estrés emocional, que puede causar tensión muscular, también puede afectar y modificar la fascia. El primer paso para cuidar la fascia es el estiramiento. Cuando se estira la fascia en una posición estática, como al mantener una postura de yoga durante unos minutos, en realidad se modifican las células que la componen. Según algunos estudios, estirar el tejido en un laboratorio durante dos horas duplicó el tamaño de las células llamadas fibroblastos en la fascia, creando células más largas, planas y relajadas. Otros estudios demostraron que solo cinco minutos de estiramiento redujeron el nivel de inflamación en la fascia.

El rodillo de espuma es otra forma de relajar la fascia; hasta ahora, no parece que tenga los mismos efectos a largo plazo que mantener un estiramiento estático, pero sí ayuda a prevenir la rigidez, especialmente después del ejercicio. "Pero hay que rodar correctamente, como si estuviera trabajando con un pastel delicado; no debe sentirse como una misión de búsqueda y destrucción, sino como una presión suave y constante", dice Slater.

Muévase con regularidad. "Mucha gente sale a correr o a andar en bicicleta a primera hora, pero luego se sienta el resto del día y eso no ayuda a la fascia", dice Slater. Así que cambie de posición, levántese con frecuencia y de paseos cortos para mantener la flexibilidad.

Y, por último, nutra su fascia. Mantenerse hidratado ayuda a conservar el hialuronano que lubrica la fascia, y la profesora Stecco afirma que sus pacientes que sufren dolor también suelen beneficiarse de una dieta más antiinflamatoria, lo que significa mucho más pescado azul, fruta, verduras y cereales integrales, y menos azúcar, grasa, alcohol y alimentos procesados.

"Creo que estamos aprendiendo que una de las funciones de la fascia es mantener la salud del cuerpo, pero para que funcione, debemos mantener la salud de la fascia", dice la profesora Stecco. "Cuando la fascia está sana, nos sentimos mejor en cuerpo y mente".

FOTOS: GETTY IMAGES

istas.PeruRadio.net

albe

PUBLICIDAD EN MEDIOS GRÁFICOS

DESDE 1946 CERTIFICAMOS LA VERACIDAD DE LOS DATOS

Desde hace 70 años, la transparencia del mercado publicitario está representada por el IVC.
Brindando datos reales de circulación en medios gráficos, la pauta en medios es segura y efectiva.

Por eso, a la hora de pautar en medios, cuente con la verdad, cuente con el IVC.

INSTITUTO VERIFICADOR DE CIRCULACIONES

Av. de Mayo 1370 1º piso
C1085ABQ - C.A.B.A.
Tel.Fax.: 5411-5236-4119
info@ivc.org.ar
www.ivc.org.ar

LA VERDAD, SIEMPRE.

istas.PeruRadio.net

Desde arriba

Lo que ocurre en el cielo influye en nuestro tiempo, nuestro clima y nuestro estado de ánimo.

Doris Kochanek

istas.PeruRadio.net

La velocidad a la que caen las gotas de lluvia del cielo depende principalmente de su tamaño. Las gotas grandes suelen caer más rápido que las pequeñas. Las más rápidas se precipitan hacia el suelo y los paraguas a velocidades de hasta 40 km/h.

FOTO: GETTY IMAGES/SARAYUT THANEERAT

istas.PeruRadio.net

Los rayos son fascinantes y aterradores al mismo tiempo. Es imposible predecir si caerán y dónde lo harán durante una tormenta eléctrica. Especialmente porque algunos rayos pueden recorrer largas distancias. El rayo más largo registrado hasta la fecha cayó en octubre de 2017, recorriendo unos 829 kilómetros desde el este del estado estadounidense de Texas hasta cerca de Kansas City, más al norte. Eso equivale aproximadamente a la distancia en línea recta entre París y Berlín.

Una casa construida con nieve: para los niños de latitudes templadas, es diversión invernal; para los inuit de las regiones árticas, cuando están lejos de sus viviendas permanentes, es una cuestión de supervivencia. La temperatura dentro de un iglú habitado oscila entre cero y cinco grados Celsius, incluso cuando afuera hace mucho frío. Esto se debe a que los copos fríos que caen del cielo de forma gratuita son un material de construcción con buenas propiedades de aislamiento térmico.

istas.PeruRadio.net

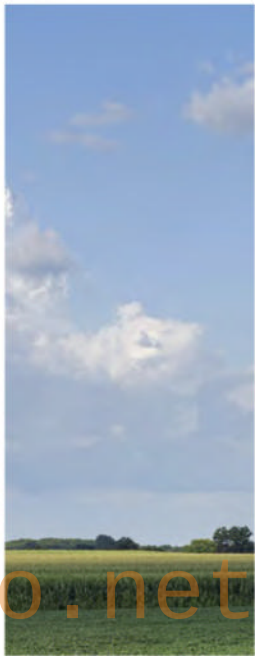
El sol siempre brilla, pero no siempre de la misma manera. Sin embargo, los cambios en la actividad de nuestra estrella central solo son perceptibles para los expertos: el número de manchas solares oscuras (visibles aquí en la imagen) fluctúa en un ciclo de once años. Muchas manchas significan una mayor actividad solar. La Pequeña Edad de Hielo en Europa en el siglo XVI, por ejemplo, coincidió con un período de actividad reducida.

El lugar más lluvioso del mundo es el pueblo de Mawsynram, en el norte de la India. En promedio, allí caen del cielo casi 12.000 litros de agua al año. La razón de la abundancia de lluvia: de abril a octubre, el aire cálido sobre el golfo de Bengala absorbe una gran cantidad de humedad. En su camino hacia el norte, se enfría en el Himalaya y libera el agua que ha almacenado en forma de lluvia.

FOTOS: (ARRIBA, A LA IZQ. Y A LA DERECHA) GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO; (ABAJO A LA DERECHA) AFP VIA GETTY IMAGES; (ABAJO A LA IZQUIERDA) GETTY IMAGES/WESTEND61

istas.PeruRadio.net

Visibles a simple vista, a veces incluso más coloridas cuando se capturan con una cámara: las auroras se producen cuando partículas magnetizadas y cargadas eléctricamente, procedentes del sol, chocan con moléculas y átomos de oxígeno en la atmósfera terrestre, haciendo que brillen. Debido al campo magnético de nuestro planeta, esto ocurre en las regiones polares a una altitud de unos 100 kilómetros, donde las luces suelen aparecer verdes. Más al sur —y con mucha menos frecuencia— el resplandor se produce a una altitud de más de 300 kilómetros. Allí, la concentración de oxígeno es menor y las luces se ven rojizas.



FOTOS: (EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ, EMPEZANDO POR LA IZQUIERDA) GETTY IMAGES/LEON NEAL; GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/GREGORY DUBUS; KEITH TURRILL / ALAMY STOCK PHOTO

istas.PeruRadio.net

Campos, techos, autos: el granizo puede devastarlos en cuestión de minutos. Estos proyectiles helados suelen formarse en nubes de tormenta y pueden alcanzar tamaños considerables, por lo que tienen un gran poder de penetración. En muchos países, los daños causados por el granizo son, por lo tanto, uno de los riesgos contra los que los agricultores y los particulares pueden asegurarse.

Los entendidos saben que esta nube —llamada cumulonimbus— anuncia una tormenta eléctrica. ¡Los ejemplares grandes pueden contener hasta 100 millones de toneladas de agua!

istas.PeruRadio.net

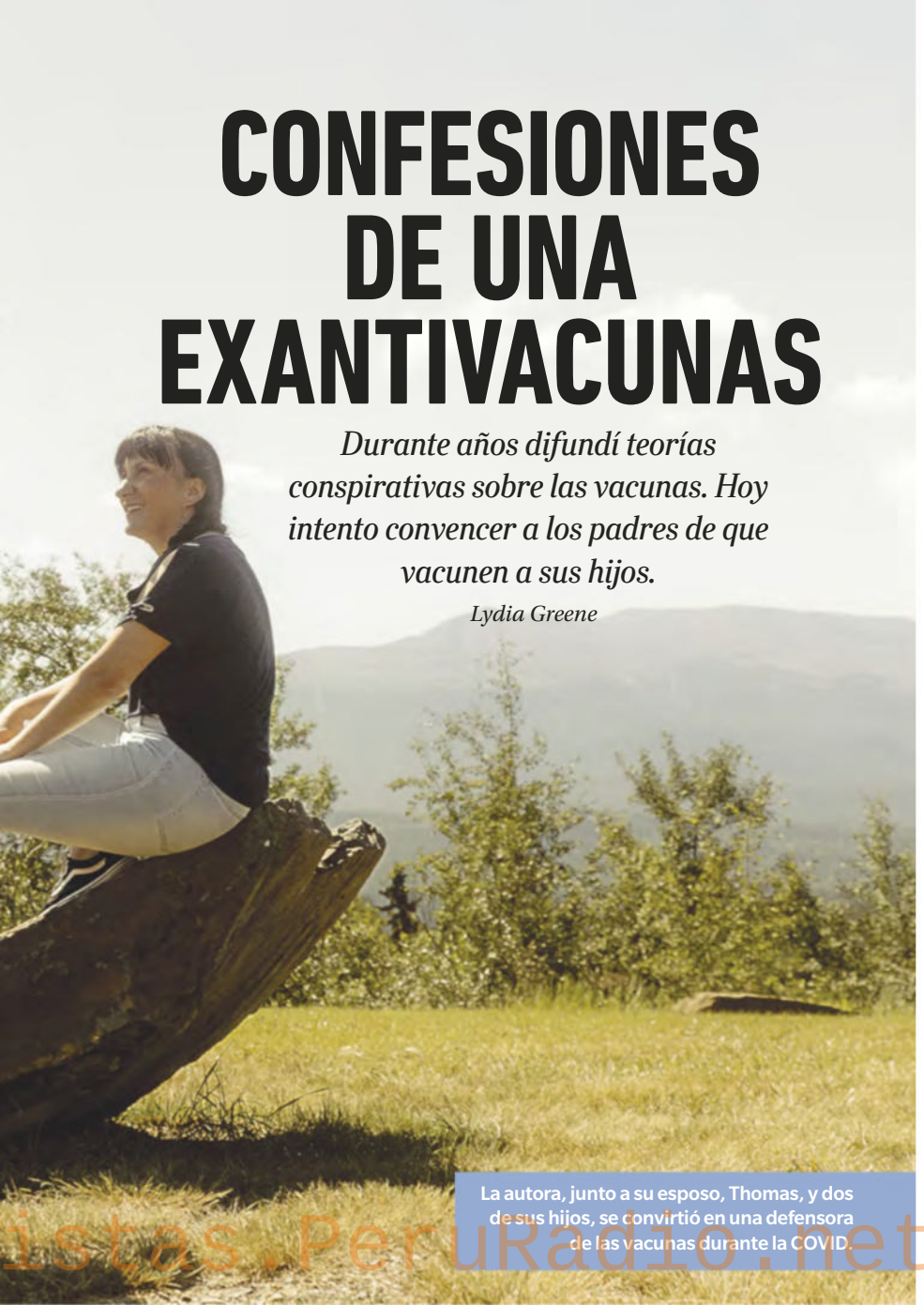
FOTO: GRANT HARDER

istas.PeruRadio.net

CONFESIONES DE UNA EXANTIVACUNAS

Durante años difundí teorías conspirativas sobre las vacunas. Hoy intento convencer a los padres de que vacunen a sus hijos.

Lydia Greene



La autora, junto a su esposo, Thomas, y dos de sus hijos, se convirtió en una defensora de las vacunas durante la COVID.

istas.PeruRadio.net

SOY ENFERMERA en un pequeño pueblo del norte de Alberta, no muy lejos de las Montañas Rocosas canadienses. Me encanta criar a mis hijos aquí; tengo tres, de 17, 10 y siete años. Trabajo en el complejo de salud comunitario del pueblo, que funciona como sala de emergencias, clínica de cuidados intensivos y centro ambulatorio. Padezco la enfermedad de Crohn y me alegra poder brindar a las personas la atención que yo misma desearía recibir.

En este momento, los trabajadores de la salud en Alberta estamos presenciando algo que no habíamos visto en generaciones: el regreso del sarampión, una enfermedad que prácticamente habíamos erradicado.

El movimiento antivacunas se ha fortalecido en los últimos años y se ha alineado agresivamente con comentaristas de extrema derecha, teóricos de la conspiración y médicos marginales que difunden mentiras. Cada vez es más difícil para los padres distinguir entre la realidad y la ficción. En un retroceso a los años 90, personas como Robert F. Kennedy Jr. *(ahora secretario de Salud de los Estados Unidos)* han revivido la idea de que las vacunas causan autismo. Es difícil quitarle el miedo a la gente una vez que se ha sembrado la semilla. Confunden el estoicismo con la seguridad y la correlación con la causalidad.

Entiendo de dónde vienen: no hace mucho, yo también era antivacunas. Pensaba que las vacunas eran peligrosas y no quería que mis hijos se vacunaran. Creía de verdad que mis hijos —y la sociedad— estarían más seguros sin ellas. No me uní al movimiento antivacunas con un megáfono o un cartel de protesta en la mano. Llegué a él por internet, en silencio y poco a poco. Al principio, no sentía que me estuviera uniendo a nada. Se sentía como madre. Crecí como hija de dos inmigrantes de la antigua Yugoslavia. Después de ver caer a su propio gobierno, se volvieron escépticos ante la autoridad. Mi mamá me vacunó cuando era niña; no teníamos internet ni podcasts que nos dijeran que no lo hiciéramos. Pero para mis padres, cuestionar al gobierno era algo natural, especialmente cuando se trataba del bienestar de su hija.

Me gradué del Instituto Tecnológico del Norte de Alberta y comencé mi carrera profesional. Era química de control de calidad en una empresa de fabricación de productos farmacéuticos en Edmonton. Creía en la ciencia.

Me casé con mi esposo, Thomas, en 2008, y su carrera nos llevó finalmente de Edmonton a la zona rural de Alberta. Era un lugar hermoso y tranquilo, y pensamos que sería un buen lugar para formar una familia. Así que renuncié a mi trabajo y planeé ser ama de casa.

En ese entonces, no tenía una opinión firme sobre las vacunas en ningún sentido; simplemente eran algo que le ponían a uno para evitar enfermedades.

Las cosas cambiaron cuando di a luz a mi hija en 2008. Mi enfermedad de

FUENTE: MCLEANS´S (2 DE SEPTIEMBRE DE 2025); © 2021 LYDIA GREENE

istas.PeruRadio.net

Crohn estaba en remisión en ese momento. Aun así, mi médico y las enfermeras me dijeron que era un caso de alto riesgo y que podían surgir complicaciones durante el embarazo. Acepté tener una cesárea, aunque me sentí presionada a hacerlo. Más tarde supe que las complicaciones de las que me habían advertido solo eran probables durante un brote de la enfermedad de Crohn, pero nadie me lo dijo en ese momento. Recuerdo haber pensado: *No necesitaba esa cirugía.* Perdí la confianza en mis médicos: sentí que no me habían contado toda la historia.

En los primeros meses de vida de mi hija, tuve dificultades para amamantarla. Cuando le pedí ayuda a mi médico, él lo restó importancia y me dijo que no me sintiera tan desconsolada por eso. "Si no funciona, simplemente usa fórmula —dijo—. No es gran cosa". No hubo seguimiento.

Ningún número al que llamar. Ningún apoyo. Pero yo quería amamantar; simplemente no sabía cómo solucionar lo que no estaba funcionando.

Así que me conecté a internet y terminé en un sitio llamado *Mothering.com.* Publiqué un mensaje sobre mis problemas con la lactancia. Otras mamás respondieron rápidamente, con compasión. Sus consejos funcionaron y pude amamantar a mi bebé. Me sorprendió que un foro en internet me diera el tipo de información que no podía obtener de mi médico.

No se trataba solo de la lactancia; era la conexión, la confianza. Estaba aislada en una ciudad nueva, lejos de mi familia, insegura de mi papel como madre. El foro me dio una comunidad. Nos mantuvimos en contacto. Compartimos historias. De repente, ya no me sentía sola.

Personas que protestan contra los planes del gobierno canadiense de imponer la vacunación obligatoria durante la pandemia de COVID.

FOTO: ARTUR WIDAK/NURPHOTO VIA GETTY IMAGES

Noté, incluso en ese entonces, que algunas de las mamás estaban en contra de las vacunas. Recuerdo haber pensado: *Eso es una locura. Yo soy pro-ciencia.* Programé la primera cita de vacunación de mi hija cuando la traje a casa del hospital. Por supuesto que iba a protegerla. Pero la semilla del miedo ya estaba ahí. Recuerdo estar sentada en la clínica con mi esposo una vez, cuando a mi hija le estaban poniendo tres vacunas que cubrían siete enfermedades. Tuve este pensamiento: *No puedo deshacer esto. Si algo sale mal, no puedo revertirlo.* No podía quitarme de la cabeza la sensación de que los médicos no siempre tenían la razón.

Mi hija lloró cuando le pusieron las vacunas. A la hora de la cena, estaba

istas.PeruRadio.net

gritando —no quejándose, sino chillando, como si le doliera algo. Me quedé despierta toda la noche con ella, aterrorizada.X

Por la mañana, llamé a la línea de salud pública local para ver si la reacción de mi hija a las vacunas era común y si debía preocuparme. La enfermera al teléfono se rió de mi pregunta. "Tranquilícese —me dijo—. Solo estás siendo una mamá primeriza". Me sentí menospreciada y humillada.

Así que volví a entrar en mi foro de mamás. Las mujeres de allí respondieron rápidamente. Escribieron sobre los posibles efectos secundarios de las vacunas, me enviaron enlaces a una lista de sitios web y compartieron historias personales. Me dijeron que era probable que el cerebro de mi hija se hubiera inflamado por la vacuna. Dijeron que si seguía vacunándola, solo empeoraría. Citaban estudios para respaldar sus argumentos.

EL MOVIMIENTO ANTIVACUNAS ES UNA INDUSTRIA QUE GENERA GRANDES GANANCIAS.

En ese momento, no sabía cómo evaluar la evidencia. A pesar de mi formación científica, no estaba capacitada para distinguir entre estudios bien diseñados y revisados por pares y aquellos de baja calidad, impulsados por agendas ocultas, que casi nunca eran citados y se seleccionaban cuidadosamente para encajar en una narrativa. Para asustar a la gente y que no se pusiera vacunas que contuvieran adyuvantes de aluminio, las mamás señalaban un estudio sobre los peligros del aluminio, sin reconocer que el estudio se refería al aluminio ambiental y no a los compuestos de aluminio en los adyuvantes.

Me hundí más en el pozo de la desinformación sobre las vacunas. Las vacunas causan autismo. Causan enfermedades autoinmunes. Sobrecargan el sistema inmunológico. Cada vez que dudaba, volvía al grupo. Y cada vez, ellos reforzaban lo que yo ya temía.

Mi esposo me apoyó durante esos años, pero por lo general evitaba las conversaciones sobre vacunas y los foros. Mi suegra, sin embargo, era enfermera especializada en vacunas. Se pueden imaginar cómo fue eso. Tuvimos una discusión y luego simplemente dejamos de hablar del tema. Estoy segura de que ella mantenía la paz por el bien de sus nietos, a pesar de saber que los estábamos poniendo en peligro.

Pasaron los años. Tuve dos hijos y mis creencias se afianzaron aún más.

Ahora bromeo sobre cómo los antivacunas lanzan señales, pequeñas pistas sociales que nos ayudan a reconocernos entre nosotros en los grupos de juego y en el yoga para bebés. Si una veía a un niño con un collar de ámbar para la dentición —un peligro real de asfixia, por cierto—, tenía un 90 por ciento de certeza de que ese bebé no

istas.PeruRadio.net

estaba vacunado. Esa era la pista. Una se fijaba en cosas: suéteres tejidos a mano, comida casera para bebés en frascos de vidrio, diminutos botines de lana. No eran solo elecciones de crianza. Eran señales. Si captaba suficientes de ellas, sabía que había encontrado a alguien "crunchy" como una.

Nuestros hijos no vacunados jugaban todos juntos. Lo cual, por supuesto, es parte del peligro: una enfermedad como el sarampión puede propagarse rápidamente a través de estos grupos. Pero en aquel entonces, ese era el atractivo. Era un estilo de vida, una imagen, una identidad.

Por supuesto, yo era ingenua. El movimiento antivacunas no es simplemente una red de base de padres preocupados. Es una industria. Es lucrativa: vende suplementos, libros electrónicos, cursos y productos. Funciona con una premisa simple: si no estás vacunando a tus hijos, necesitas protegerlos de alguna manera, y aquí hay un montón de cosas que puedes comprar para hacerlo. Las voces más importantes en este ámbito publican libros, hacen apariciones públicas, administran enormes plataformas de redes sociales o dirigen *newsletters* con suscriptores de pago. Ganan mucho dinero.

Dentro del movimiento, hay un puñado de figuras públicas que atraen cada una a públicos ligeramente diferentes. Están los "científicos", que rechazan afirmaciones descabelladas —como que las vacunas hacen que una persona sea magnética— pero siguen insistiendo en que las vacunas son malas. Y luego están los chiflados de verdad que creen que las vacunas son una marca del diablo. Aceptan a todo el mundo. A muchos de ellos no les importa si eres un teórico de la conspiración o un padre que solo intenta hacer lo mejor. Adaptarán su mensaje a ti, porque todo se trata del dinero.

Existe la suposición de que los antivacunas son personas sin educación y con mentalidad conspirativa. Y, claro, algunos lo son. Pero también hay un grupo grande y más silencioso de padres que simplemente están confundidos, abrumados y desesperados por tomar buenas decisiones. Esa es la parte que me afectó: no quería que mis hijos sufrieran ningún daño. Pensaba que podría protegerlos de todo si me esforzaba lo suficiente, si los mantenía a ellos y a su comida limpios. Para cuando tuve a mi tercer hijo, ya padecía una ortorexia en toda regla: una obsesión por comer alimentos saludables.

Ser antivacunas no se trata solo de las vacunas: se extiende a todo. Lo cuestionas todo: la comida, las lociones, los productos de limpieza. Una vez me entró el pánico por llevar a mis hijos a cenar a casa de unos amigos porque no sabía qué tipo de aceite de cocina usaban. Recuerdo haber preparado cupcakes con anticipación para que mi hija los llevara a una fiesta porque no quería que comiera los normales. El pensamiento antivacunas ocupa tanto espacio en tu mente que se convierte en toda tu identidad. Casi me destruye.

istas.PeruRadio.net

Como madre primeriza, la autora se sentía perdida. Los grupos online ofrecían consejos útiles, pero también difundían mentiras peligrosas.

Muchas personas se volvieron antivacunas durante la pandemia. Yo hice lo contrario. Durante la COVID, noté que las mismas personas que alababan la higiene como clave para toda la salud de repente se negaban a usar cubrebocas o desinfectante de manos. Pensé: *Espera, ¿no es esto lo que dijimos que funcionaba?*

Para entonces, mi hijo menor tenía dos años. Escuché sobre niños que desarrollaban COVID prolongado; sonaba como una pesadilla. Consideré vacunarlo, al menos con las vacunas más importantes.

Pero creía en otro mito: que la barrera hematoencefálica no se formaba completamente hasta los dos o tres años, y que las vacunas aún podían dañar el cerebro de mi hijo. Empecé a buscar respuestas en estudios académicos. Y lo que encontré me sorprendió. Todas las fuentes decían lo mismo: la barrera hematoencefálica está funcionalmente desarrollada al nacer. Estaba equivocada. No un poco equivocada; simplemente, rotundamente, innegablemente equivocada. Pronto, empecé a cuestionar otras creencias que había adoptado del eco de la cámara. Incluso envié mis preguntas por correo electrónico a expertos. Era la época de la COVID, así que la gente estaba en casa y, para mi sorpresa, estaban dispuestos a responderme. Científicos. Médicos. Inmunólogos. Gente que sabía de lo que hablaba. Fueron amables y pacientes. Respondieron a mis preguntas sin juzgarme.

Empecé a desmontar cada mito, uno por uno. Y así es como se sale. Ahora le digo a la gente que no tiene que discutir cada punto. Solo elige un mito. Desmóntalo. Síguelo. Y si se desmorona bajo escrutinio, sigue ese hilo un poco más. Entonces, se abren las compuertas: todo es una mentira.

En 2021, concerté una cita para vacunar a mis hijos contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Fue aterrador. El miedo seguía ahí: esa voz en mi cabeza fortalecida por años de historias emotivas, publicaciones y advertencias. Pero yo sabía que no era así. No podía

FOTO: GRANT HARDER

istas.PeruRadio.net

volver a fingir que no lo sabía. La enfermera fue encantadora y no me juzgó. Empezamos con unas pocas vacunas, y mis hijos estuvieron totalmente bien. El estrés comenzó a desaparecer. Así que empecé a acelerar su calendario de vacunas atrasadas. Y en poco tiempo, lo habíamos superado.

Mi experiencia —y el COVID en general— me inspiró a convertirme en enfermera práctica licenciada, así que volví a estudiar y obtuve la certificación. Ahora vacuno a personas como parte de mi trabajo, y eso me ayuda a difundir el mensaje.

Ahora sé que lo que me hizo tan vulnerable al movimiento antivacunas en 2008 fue lo perdida que me sentía como madre primeriza. Nuestra cultura no es amable con las madres. Te juzgan por dejar que tu hijo use un iPad. Te juzgan si tu bebé llora en un restaurante. Te juzgan si tu hijo se enferma, y te juzgan si no lo hace. Es implacable. El feminismo excluye a las madres: la gente nos trata con lástima si elegimos ser mamás que se quedan en casa y con desdén si volvemos al trabajo.

Esto es lo irónico. En 2015, di a luz a mi primer hijo después de lo que pensé que fue un embarazo perfecto: sin vacunas, sin alimentos procesados, todas las vitaminas adecuadas en todas las formas adecuadas. Pero unos años más tarde, le diagnosticaron autismo. En ese momento no había recibido ninguna vacuna. Recuerdo haber pensado: *Eso es imposible.* Los antivacunas afirmaban que las vacunas causan autismo e insisten en que nunca han visto a un niño sin vacunar con autismo. Bueno, aquí hay uno.

He encontrado mucho sentido al ayudar a otras personas que sienten curiosidad por salir del movimiento. Me resulta catártico ser una enfermera que hace que la gente se sienta segura y escuchada, en lugar de tonta y estúpida. No quiero que otros sigan el camino que yo seguí.

No es fácil hacerlo. He visto lo que pasa cuando abandonas el movimiento. Vienen a por ti. Llaman a tu empleador. Presentan denuncias. Acosan a pediatras y enfermeras e inundan los sitios de reseñas con historias de terror falsas. Acosan. Amenazan. Inventan nuevas conspiraciones para desacreditarte; por eso he escrito este artículo bajo un seudónimo. Porque, al final del día, no se trata de creencias. Se trata de dinero. Y si los amenazas, vienen por ti.

Muchos de los supuestos médicos de estos movimientos saben la verdad. Las afirmaciones que hacen van en contra de la fisiología básica. Saben que lo que dicen es falso. Pero su público no lo sabe. La pandemia, y la polarización política que provocó, hizo que la reticencia a las vacunas se disparara, y ahora estamos lidiando con sus consecuencias. Me temo que tendremos que pasar por un terrible brote de sarampión para comprender, como sociedad, el daño que puede causar la reticencia a las vacunas. Solía pensar que estaba protegiendo a la gente. Ahora mi propósito es estar del lado correcto de la lucha.

istas.PeruRadio.net

Libertad, viento y valor

47 MUJERES CRUZAN EL ATLÁNTICO A VELA. ALGUNAS BUSCAN LA AVENTURA; OTRAS, LA PAZ INTERIOR. A BORDO, EL GRUPO SE CONVIERTE RÁPIDAMENTE EN UNA VERDADERA TRIPULACIÓN.

Jessica Benjatschek

FOTO: ANJA GESSENHARDT

istas.PeruRadio.net

lstas.PeruRadio.net

Durante miles de años, la navegación fue un ámbito reservado a los hombres. En los océanos del mundo predominaban ellos. Por supuesto, hay excepciones. Largetha, la doncella escudera de la serie de Netflix Vikings, existió realmente según la tradición. Dirigió una flota de 120 barcos. Y luego estaban las mujeres islandesas. Según la antropóloga Margaret Wilson, las mujeres constituían alrededor del cuarenta por ciento de los pescadores desde el siglo XVII hasta principios del XIX. Hoy en día, cada vez más mujeres alcanzan altos cargos y se convierten en modelos a seguir para otras. Sin embargo, creo que todavía hay muy pocas historias sobre la perspectiva femenina en la navegación.

Hace tanto viento que el Roald se balancea de un lado a otro incluso en la dársena del puerto. La pasarela, que es el muelle que usamos para subir al barco, se balancea unos setenta centímetros por encima del suelo, así que tenemos que calcular el momento justo para llegar a la caseta de mando al otro lado. Cruzar la pasarela se convierte en la primera prueba de valor.

Respiro hondo y dejo que mi mirada recorra la cubierta. Las velas aún están guardadas. Cuesta imaginar que estamos ante más de 850 metros cuadrados de superficie vélica. De repente, una mujer con una carpeta se planta frente a mí. Es Anke, miembro habitual de la tripulación. "¡Bienvenido a bordo del Roald! Mi trabajo hoy es asignar los camarotes". A pesar de los pasamanos, las escaleras me recuerdan más a una escalera de mano con peldaños más anchos.

"Agárrate bien aquí, es muy importante". La sala de estar es el lugar donde hay que estar bajo cubierta: es a la vez sala de estar y comedor. Seguimos por un largo pasillo que nos lleva de la popa (ver el glosario en las páginas siguientes) a la proa. Continuamos por el siguiente pasillo, donde hay puertas a izquierda y derecha que dan a los camarotes, a dos baños y a dos duchas. Anke señala el camarote número 09. "Ah, sí, puede que volvamos a cambiar todas las literas de lugar entretanto. Ya veremos. Yo vuelvo arriba".

Entonces suena la campana del barco. Es la hora de comer. Mientras comemos, llegan las últimas mujeres. Ya estamos todas aquí: 47 mujeres del mar.

Zarpando

Además de nuestra capitana, los veinte miembros de la tripulación permanente incluyen a las timoneles, las marineras de cubierta y las candidatas a estos puestos, la ingeniera y nuestra cocinera de a bordo, todas ellas muje-

TOMADO DE *FREIHEIT, WIND UND MUT* DE JESSICA BENJATSCHEK; © 2024 PIPER VERLAG GMBH, MUNICH

istas.PeruRadio.net

47 mujeres navegantes cruzaron el Atlántico a bordo del Roald Amundsen.

res. Aproximadamente la mitad de las 27 aprendices no tienen experiencia previa en navegación o, como yo, muy poca.

Inmediatamente después de la cena, nuestra capitana, Conni, da su primer discurso: "Como regla general, si alguna de ustedes tiene alguna pregunta, debe hacerla. Solo así podremos ayudar. Nadie puede leer sus mentes y nadie sabe lo que pasa dentro de ustedes. Simplemente hablen".

Continuamos con el horario de guardias. Se nos permite decidir por nosotras mismas en qué momentos del día y de la noche nos gustaría ser responsables de mantener las operaciones del barco, como mantenerlo en curso, durante las próximas semanas. Primero, se presenta a los tres oficiales superiores. Ellos liderarán los respectivos grupos de guardia, estarán al mando en cubierta y nos enseñarán a los aprendices, a los marineros y a cualquiera que decida convertirse en candidato a marinero en el camino. Karo, Anke y Julia nos enseñarán todo lo que necesitamos saber.

Al caer la noche, se guardan bien los últimos alimentos: cientos de huevos deben sobrevivir a las olas sin sufrir ningún daño.

La maniobra de zarpada se realiza con toda la tripulación en cubierta, lo que significa que todos los equipos de guardia están ayudando. Mientras yo y algunas mujeres recogemos la pasarela, otros ajustan las velas. No puedo ver que hayamos pasado los muelles, pero lo siento. Masas de agua golpean el barco con toda su fuerza. Me tambaleo. Necesito mantener la concentración, porque en este momento Anke nos está dando instrucciones a mí y a

FOTO: VERENA BRÜNING

istas.PeruRadio.net

las otras mujeres de nuestra guardia para izar la vela de proa. Necesitamos muchas manos para esto. "¡Asegúrense de mantenerse firmes!", grita Anke, pero con cada ola que golpea nuestro barco, una de nosotras tropieza y se sale de la fila.

Luego es "¡Tiren!": se supone que debemos tirar de la cuerda. Sin embargo, no logramos trabajar con mucho ritmo. "¡Esperen!", grita Anke. Eso significa que debemos esperar un momento, y tal vez se reajuste algo.

Me siento mal. ¿En serio? No puede ser.

"Y sigan tirando".

Me concentro en la cuerda que tengo en la mano y en mantener el equilibrio. Funciona.

"Genial, ahora agárrense fuerte y asegúrenla".

De repente, siento un frío glacial. "¿Anke? ¿Ya terminamos? ¿Puedo irme un momento?".

"Sí, claro. ¿Te sientes mal?".

"No lo sé". De camino a la cubierta inferior, solo tengo un pensamiento, que repito como un mantra: ¡No tengo mareo! Empiezo a tener dudas al respecto cuando llego al baño de a bordo.

De regreso, el barco se balancea tanto que no puedo caminar en línea recta. Cuando llego a la cubierta, un compañero marinero me pregunta: "¿Te sientes mejor?"

"Sí". Pero al momento siguiente, las náuseas me abruman de nuevo.

Esto no puede estar pasando. No debe pasar. ¿Cómo se supone que voy a pasar los próximos días así? Aunque tengo el estómago vacío, tengo que vomitar y luego jadear en busca de aire.

"¿Jessi? ¿Jessi? ¿Te gustaría bajar a tu litera?".

"No, no puedo."

"Te sentirás mejor cuando te acuestes. Confía en mí."

"Está bien". Pero solo con la condición de que llevemos un balde con nosotros. De hecho, me siento mejor. Encajado entre mis pies y la pared, el balde rojo me cuida como un santo patrón.

Atrayendo a los delfines

Por la mañana, Doro me despierta. "¡Tienes que subir a tomar un poco de aire fresco!", me ordena amablemente. "Aquí abajo se está muy sofocante".

Subo lentamente las escaleras mientras Doro me trae una lata de Coca-Cola y unas galletas. Dice que es la mejor medicina para el mareo. Le doy un mordisco a la galleta y bebo dos pequeños sorbos del refresco. Fue demasiado. Corro hacia la barandilla y vomito. Me da mucha vergüenza romper el silencio en cubierta porque estoy teniendo arcadas muy audibles. Y simplemente no se detiene. Empiezo a sollozar en voz alta.

De repente, se oye un chapoteo en el

SI AL INICIO DE UN VIAJE APARECEN DELFINES, SE CONSIDERA BUEN PRESAGIO.

istas.PeruRadio.net

agua justo debajo de mí y aparece un delfín. Luego otro. Y otro más. Es un grupo de cinco o seis animales. Los delfines nadan justo al lado del Roald, saltando y jugando entre ellos, como si todos quisieran echarnos un vistazo rápido. Las mujeres que están de guardia corren emocionadas hacia la barandilla.

De repente, las náuseas ya no importan. Por primera vez en mi vida, he visto delfines. En la superstición marítima, se consideran amuletos de la suerte. Si aparecen al comienzo de un viaje, se considera un presagio de un viaje seguro.

Anna se sienta a mi lado: "Gracias por atraer a los delfines con tu llanto".

"Sí, en serio. Creo que sintieron que te sentías muy mal", dice Anke.

"¡Gracias por atraerlos!", gritan otras mujeres. Su reacción me ayuda a creer por fin que realmente no tengo por qué avergonzarme de mi mareo. Y no soy la única que se siente tan mal. Aproximadamente un tercio de la tripulación estaba fuera de combate ayer, me cuenta Alicia más tarde.

Los primeros días en el mar son duros: vientos cambiantes, velas aleteando y olas que parecen venir de todas las direcciones sin ningún patrón discernible. A esto se le llama "mar agitado". Las olas son tan altas que el agua salpica constantemente por encima de la barandilla.

La cosa se pone difícil cuando las velas empiezan a aletear violentamente. La vela más baja del mástil de

FOTO: ALAMY STOCK PHOTO

GLOSARIO:

Popa: Parte trasera del barco
Tripulación al completo: Reunión de toda la tripulación
Proa: Parte delantera del barco
Puente: Plataforma similar a un puente con equipo de navegación, brújula y timón
Baluarte: Estructura lateral del barco por encima de la línea de flotación
Buntlines: Cuerdas fijadas a los costados de las velas para fruncirlas
Clew lines, contrapartida de las escotas, utilizadas para tirar de una vela izada hacia la verga
Marineros de cubierta: Realizan tareas a bordo y ayudan a los marineros de las velas de gavia
Cocina: Cocina
Botavara de foque: Madera redonda que sobresale de la proa por encima de la punta del barco
Línea: Un tipo de cuerda
Cuartos de la tripulación: Dormitorio en la parte delantera del barco con espacio de almacenamiento
Chubasqueros: Ropa de trabajo para la lluvia y las tormentas
Babor: Lado izquierdo del barco en la dirección de la travesía
Aparejo: Mástil y aparejo de un velero
Escotas: Cuerdas utilizadas para posicionar y tensar las velas
Estribor: Lado derecho del barco en la dirección de la travesía
Vela de estay: Vela triangular extendida en paralelo al eje longitudinal del barco
Tigergang: Pasillo entre las camarotes y el comedor
Topman: Jefe de guardia
Aprendices: Invitados que navegan a bordo
Guardia: Grupo responsable del funcionamiento del barco dos veces al día durante cuatro horas
Viga: Pálano de madera horizontal en el mástil

istas.PeruRadio.net

proa, el foque, debe izarse inmediatamente. Para recoger la lona, tiramos de tres cuerdas finas llamadas "buntlines" y de las cuerdas de la escota a babor y estribor, mientras sujetamos sin apretar otras dos cuerdas.

Por regla general, fuerzas enormes actúan sobre el aparejo, y en un velero de vela cuadrada siempre se trata del principio de interacción: si tiras de un lado, cedes en el otro. Y luego ajustamos una y otra vez, alineando las velas para que capturen el viento de manera óptima.

A estas alturas, ya está completamente oscuro. "Oye, ¿ya has visto el segundo cielo estrellado?", pregunta Anja.

"¿Segundo cielo estrellado?"

"Solo ven conmigo". Juntas vamos a babor y miramos hacia el agua. Muchos puntos brillantes nos devuelven el resplandor. Como luciérnagas en el agua. Hay especialmente muchos donde las olas rompen contra la amuralla y la turbulencia crea espuma. Plancton luminiscente. A veces parece como si estuviera ensartado en largas cadenas invisibles. "Me imagino perfectamente por qué los marineros creían en las sirenas. Parece como si algo con una larga melena brillante estuviera nadando con nosotros", dice Anja.

Al día siguiente, después del almuerzo, el capitán Conni nos da una explicación de por qué tuvimos que luchar tanto contra el mar agitado: "Navegamos sobre la montaña submarina Echo Bank". Esta influye en la corriente, la altura y el rumbo de las olas. "El océano Atlántico que tenemos debajo tiene actualmente una profundidad de entre 2.000 y 3.000 metros", explica Conni. "Sin embargo, sobre la montaña submarina, el lecho marino estaba a solo unos 250 metros por debajo de nosotros".

En alta mar

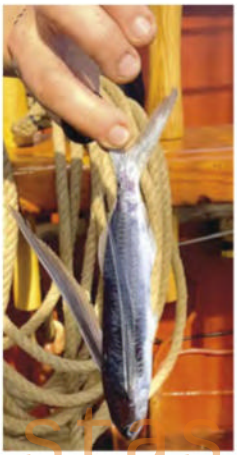
A estas alturas ya me he acostumbrado por completo a mi nueva rutina diaria. Hay mucho más que hacer durante las horas de guardia de lo que esperaba. Dado que hacemos guardia dos veces al día, descansamos dos veces y, por lo general, dormimos dos veces, me parece como si cada día consistiera en realidad en dos días. Sin embargo, el tiempo pasa demasiado rápido. ¿Qué día de la semana es? Ni idea, aquí no importa.

Durante nuestra guardia, siempre hay una mujer al timón encargada de dirigir el barco en una dirección determinada por las timoneles para mantenerlo en curso. Además, una de nosotras siempre está de vigía, atenta a los cambios meteorológicos y a cualquier cosa con la que el barco pueda chocar. Se trata principalmente de restos flotantes, otros barcos, aunque estén aún lejos, y, por supuesto, delfines y ballenas. Sin excepción, todas quieren que las despierten para ver estos últimos. Por lo demás, durante nuestra guardia, nos ocupamos de todo lo que hay que hacer: izar y arriar las velas día tras día, ajustando su posición al viento.

Si no tenemos nada más que hacer, Anke nos enseña teoría de la navega-

FOTOS: (ARRIBA) MICHAELA CHRIST; ABAJO A LA IZQUIERDA Y A LA DERECHA) JESSICA BENJATSCHEK

istas.PeruRadio.net



A los aprendices se les permite trepar por el aparejo (arriba). Los peces voladores (izq.) que caen en cubierta suelen sufrir lesiones graves. Durante una guardia, la autora Jessica Benjatschek se encuentra al timón (derecha).

istas.PeruRadio.net

ción, practicamos nudos y quien quiera puede escalar. También nos repite las instrucciones de seguridad: dónde encontrar los extintores y las mantas ignífugas, cómo sellar los mamparos bajo cubierta y qué hay que tener en cuenta al hacerlo, dónde encontrar los chalecos salvavidas y los trajes de protección y cómo ponérselos correctamente, y a qué lugar de refugio estamos asignados en caso de emergencia.

En el duodécimo día de nuestra travesía por el Atlántico, el mar está muy agitado. Navegamos hacia el oeste a unos siete nudos. De repente, se oye un fuerte estruendo procedente de la cocina de arriba. Suena como si los armarios se hubieran abierto de golpe y todas las ollas, tazones y bandejas de horno se hubieran estrellado contra el suelo. Luego, un grito fuerte, seguido de gemidos de dolor. "¿Meike? ¿Dónde está Meike?", nuestra "médica de a bordo", es decir, la encargada de primeros auxilios.

"Está sangrando, rápido", grita alguien.

Camino por el Tigergang, el pasillo que lleva a las cabinas, para buscar a Meike. ¿En qué cabina está durmiendo?

Sascha se acerca a mí. "¿Sabes en qué cabina duerme Theresa?", me pregunta.

¡Claro, Theresa! En los primeros días, me contó que trabaja como enfermera en una unidad de cuidados intensivos. Sé en qué camarote está durmiendo.

"Justo aquí, en el camarote 02. Creo que en la litera de arriba". Estamos parados justo frente a la puerta.

"Gracias. Si estás buscando a Meike, ya está ahí".

Subo a cubierta para unirme a mi guardia. Parecen conmocionados. Primero, necesito saber quién está herida y qué tan grave es.

Es Doris. Había limpiado con la manguera el piso de baldosas de la cocina, había llevado la manguera de vuelta a la ducha del piloto y estaba a punto de salir cuando llegó una gran ola. La enorme puerta de madera se cerró de golpe con toda su fuerza, y su mano quedó atrapada en medio.

¿Es este el final de nuestro viaje? Cabo Verde está a más de un día de distancia, y tendríamos que navegar a motor contra el viento y la corriente. ¿O tendremos que navegar hasta el próximo barco grande, donde haya mejor equipo médico y pueda aterrizar un helicóptero de rescate? La timonel Kathrin no ha visto ni un solo barco en el radar en cinco días. Así que estamos prácticamente solos aquí en mar abierto, sin navegar por la ruta de los cruceros ni de los buques portacontenedores.

Theresa se une a nosotros en el puente. "Doris ha perdido parte de su pulgar. De momento se encuentra bien". También nos cuenta que Conni ha llamado al servicio médico de emergencias de Cuxha-

DÍA TRAS DÍA, LOS GUARDIAS TIENEN QUE IZAR Y ARRIAR LAS VELAS.

istas.PeruRadio.net

ven por teléfono satelital. Los médicos de esta clínica están a disposición de todos los barcos que enarbolan pabellón alemán en todo el mundo en nombre del gobierno federal y dan instrucciones por teléfono sobre qué hacer. En teoría, podrían incluso guiar una operación utilizando los recursos del botiquín del barco, pero afortunadamente eso no es necesario en este caso. (Nota del editor: la lesión de Doris se trató con los recursos disponibles a bordo y el viaje continuó según lo previsto).

Incluso los peces pueden volar

En el día 19 del viaje, vemos nuestra primera alcatraz del norte volando en círculos sobre nosotros. Pero tenemos aún más compañeros alados: los peces voladores. Utilizan sus aletas caudales para, literalmente, lanzarse fuera del agua y huir de los depredadores a velocidades de cincuenta a setenta kilómetros por hora. En el aire, extienden sus aletas pectorales agrandadas como alas y planean sobre la superficie del agua.

Algunos no llegan muy lejos y se zambullen de nuevo inmediatamente, mientras que otros vuelan quizás siete u ocho metros en el aire y luego planean hasta treinta metros más. Durante nuestra guardia nocturna, justo cuando Emilia está a punto de relevarme en la cofa, un pez volador aterriza de repente en la cubierta.

"Jessi, ¿puedes devolverlo al agua, por favor?"

Lo intento con cierta renuencia, pero cada vez que intento agarrarlo, se me escapa de las manos. Se retuerce como loco. Respiro hondo, sin querer armar un escándalo. Al fin y al cabo, no se trata de mí, sino del pez, al que se le debería permitir vivir. Así que me pongo la manga de la chaqueta sobre la mano derecha. Esta vez no se me escapa. Pero entonces llega la cruda constatación: "Ya no se retuerce". "

"Ay, no".

"Fui demasiado lento". Me siento avergonzado. Le pido perdón al pez en mi mente mientras lo arrojo por la borda.

Emilia intenta encontrar palabras de consuelo. "Quizá solo estaba inconsciente y pronto volverá en sí".

Cuando regreso al puente para reunirme con los demás, Kathrin nota de inmediato que algo me preocupa. Le cuento sobre el pez volador que murió porque dudé. "Habría muerto incluso si lo hubieras devuelto al agua de inmediato", dice. "Imagínate: se estrelló contra nuestra cubierta con toda su fuerza. Por lo general, resultan gravemente heridos. Si les faltan algunas escamas, como sin duda era el caso, ya no tienen protección contra el agua salada".

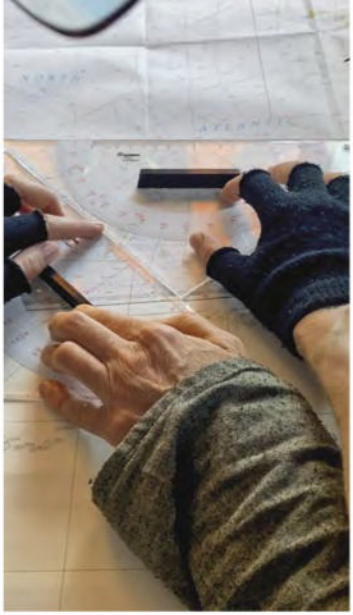
Vuelvo con Emilia para contárselo.

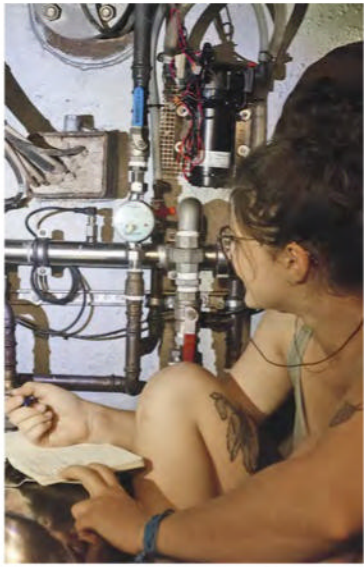
De repente, se oye un aleteo junto a nuestras cabezas. Una golondrina de mar o un pájaro de tamaño similar ha aterrizado allí. Está completamente oscuro. El pájaro se agacha entre la cubierta de madera y la barandilla.

"Emilia, creo que ahora deberíamos dejarlo en paz".

Unas horas más tarde, ya no está. Debe de haber descansado un rato y

istas.PeruRadio.net





La velocidad y el rumbo determinan la posición del Roald Amundsen (izq.). El motor se utiliza para atracar y desatracar. Incluso en caso de emergencia, el motor (der.) debe estar listo para su uso en cualquier momento. La capitana Conni imparte clases de teoría de la navegación (abajo).

1stas.PeruRadio.net

luego haber seguido volando. De camino al Caribe, igual que nosotros.

La bendición de Afrodita

Suena la campana del barco, Conni nos convoca a todas. Pero antes de que siquiera comience su discurso, empieza a sonar música. Una mujer se acerca balanceándose hacia nosotras desde la popa. Se apoya en un cepillo de fregar que parece un tridente, cubierto de algas sargazo. Se ha enrollado cuerdas alrededor del cuello como si fuera una boa de plumas. ¿Quién podrá ser?

"¡Saludos! Soy Afrodita. Poseidón les envía un cordial saludo. Lo envié de viaje de negocios al Océano Pacífico. Porque escuché que aquí hay un viaje de navegación de mujeres. No quería perderme la oportunidad de pasarme en persona".

Ha enviado a sus mensajeros, continúa, para observarnos: delfines, ballenas, algas sargazo, charranes y alcatraces.

"Todos informaron de que son mujeres del mar valientes y fuertes. Dignas de recibir el bautismo del Atlántico, que solo se otorga a quienes han cruzado el Atlántico a vela. ¡Ceremonia!". Afrodita clava su tridente en la cubierta de madera. Conni lleva un balde lleno de agua de mar a Afrodita.

"El certificado del bautismo del Atlántico es para... Jessica Benjatschek". Me sorprende que me llamen primero.

"Por tu valentía y espíritu aventurero al cruzar el Atlántico a vela, te bautizamos como Jessi Jager".

Jager, el nombre alemán de la primera vela de estay, que está fijada en la parte más delantera de la botavara del foque.

"Inclínate hacia adelante, por favor". Conni saca agua del cubo con un cucharón y me la vierte sobre la cabeza. Todos aplauden.

"Ahora toma un sorbo", me dice Natalie mientras me tiende una taza. Lo que hay dentro sabe a jugo de lima puro. "Vaya, Jessi, ni siquiera hiciste una mueca".

Hago una reverencia a Afrodita: "Es un honor".

Inmediatamente después del bautismo del Atlántico, presencio lo que para mí es la puesta de sol más hermosa de nuestro viaje en velero. El cielo está gris y nublado.

Podemos ver con especial claridad las típicas nubes de los vientos alisios, flotando justo sobre el horizonte con un borde nítido en la parte inferior.

Su forma las distingue del resto de la capa de nubes del fondo, especialmente las cúpulas redondas que se amontonan como bolas de algodón. Pero entonces el cielo se abre entre las nubes de los vientos alisios y aparecen dos rayos de luz, que parecen columnas anchas. La luz brilla con un resplandor dorado. Me parece como la bendición de Afrodita.

Tierra a la vista

Es bastante extraño que el final del viaje en velero se acerque y que, inevitablemente, tengamos que lidiar con el tema de la llegada.

Tenemos mucho que considerar para encontrar el fondeadero perfecto.

FOTOS: © JESSICA BENJATSCHEK

istas.PeruRadio.net

Al ser un velero tradicional de gran tamaño, el Roald no es tan maniobrable como un yate. También necesitamos suficiente profundidad bajo la quilla, lo que limita nuestras opciones de fondeaderos. También nos han advertido sobre la piratería, así que la bahía del pueblo pesquero de Sainte-Anne parece ser la opción más sensata.

Yo preferiría seguir navegando. Pero el tiempo vuela. Solo estaremos en el mar unos cuatro días más.

Ahora mismo necesito mucha camaradería, así que paso mi tiempo libre en el puente con Julia durante su guardia. En Suecia, Julia conoció una vez a un viejo marinero que le contó todo sobre los marineros y sus tatuajes. Estos muestran cuánta experiencia tiene alguien en la navegación: una golondrina de mar representa 5.000 millas náuticas. Un ancla, generalmente en el antebrazo, representa cruzar el Atlántico, y un barco a toda vela, con todas las velas izadas, suele adornar la parte superior del brazo y representa dar la vuelta al Cabo de Hornos. Cuando los marineros estaban en Asia, se hacían tatuar un dragón, y una tortuga significaba haber cruzado el ecuador. Y luego hay otros más universales, como la sirena, que representa la tentación; las mariposas, para las aventuras amorosas en otras ciudades portuarias; las rosas, para el amor; y la espada, para la lealtad.

Y luego está el tatuaje favorito de Julia, que el viejo marinero sueco luce en su pie: un gallo y un cerdo. En el pasado, se llevaban animales en los viajes largos. En caso de naufragio, solían ser los únicos que sobrevivían porque sus jaulas de madera flotaban en el agua. Ese marinero está convencido de que su tatuaje podría salvarlo de ahogarse.

Tengo curiosidad por ver cuántas de nosotras, las mujeres del mar, nos haremos un tatuaje de un ancla después de nuestro viaje. Anna, la contramaestre, que muy probablemente alcanzará sus 5.000 millas náuticas durante los viajes siguientes, quiere hacerse un tatuaje de una golondrina. Aunque no el pájaro, sino la motocicleta alemana llamada "Schwalbe". ("golondrina" en alemán)

LO HEMOS LOGRADO. HEMOS CRUZADO EL ATLÁNTICO.

Alrededor de las dos de la tarde, avistamos luces en la distancia por primera vez. Donde el horizonte se ve gris claro debido a la contaminación lumínica, es donde deben estar las islas del Caribe.

Me despierto al amanecer. Pauline grita: "¡Tierra a la vista!" y todas las que ya estamos en cubierta vitoreamos. Camino por el comedor de cubierta, me doy la vuelta y veo un pedazo de tierra verde por primera vez en 24 días en el mar. Martinica. El Caribe. Colinas verdes, incluso se ven algunas casas a lo lejos. Un exuberante arcoíris se extiende sobre la bahía. Qué hermosa bienvenida.

istas.PeruRadio.net

Doris está en el puesto de vigía y me señala unos cuantos alcatraces del norte que están pescando. Es impresionante verlos elevarse alto en el aire y luego zambullirse en el agua como una lanza, reapareciendo muchos metros más allá con un pez en el pico. El desayuno incluye el mejor pan horneado de todo el viaje. Mientras como, Kathrin entra en el comedor y se sienta conmigo. Le pregunto si vale la pena volver a mi litera.

"Ve. Probablemente pasarán unas horas antes de que nos llamen todos a cubierta".

Como si Conni la hubiera oído, sale del Tigergang en ese mismo momento y grita: "¡Prepárense para todos a cubierta!"

¡Estamos a punto de empezar!

¿Ya? Mientras me pongo el arnés, cada vez más mujeres entran en el Tigergang.

"¡Necesitamos impermeables!", grita Anke. "¡Está lloviendo!" Su overol está tan mojado que parece como si se hubiera metido bajo la ducha. Qué ironía. No hemos tenido más que buen tiempo todo este tiempo y ahora llegamos al Caribe bajo una lluvia torrencial. Conni se coloca en medio de nosotras, con su chamarra impermeable amarilla y roja, y señala la isla con ambos brazos.

"Ahí es donde queremos ir. Tenemos tiempo para arriar las velas. Pero no mucho". Nos divide en dos grupos.

Estoy en las amarras. Mientras tiro, el agua se cuela por mis mangas como un torrente. Sigue adelante. Como todos trabajamos juntos, completamos todas las órdenes más rápido de lo que hubiera esperado.

Entramos a motor en la bahía. Al hacerlo, noto que el aire huele diferente y cada vez más impresiones sensoriales nos bombardean. El ruido de la calle, diversas palmeras, edificios, yates y coloridos barcos de pesca. Ahora me doy cuenta de lo privados de estímulos que hemos estado durante las últimas semanas. El motor se detiene. Anna, la contramaestre, echa el ancla a la orden de Conni. Durante las últimas semanas se ha acumulado tanto óxido en la cadena del ancla que una nube naranja flota en nuestra dirección. Lo hemos logrado. Hemos cruzado el Atlántico.

Habló más de la cuenta

Maisie Todd, de California, estaba harta de oír a su esposo, Logan Goodspeed, decir que podía correr un maratón sin entrenar. Así que, en secreto, lo inscribió en el maratón San Diego Rock 'n' Roll del año pasado y se lo dijo solo un día antes de la carrera. Para Goodspeed, era hora de demostrar lo que decía. Goodspeed se salió con la suya, más o menos. El hombre de 32 años terminó el maratón, pero lo pasó mal. Al salir rengueando de la cama a la mañana siguiente, en un video que su esposa publicó en TikTok, Goodspeed admitió: "Me duele todo".

NEW YORK POST

istas.PeruRadio.net

GAJES DEL *oficio*

"¿Una segunda opinión? Ok, deme un momento".

La enfermera que me hizo la revisión previa a la colonoscopía me aconsejó: "Te van a poner anestesia, así que durante el resto del día no conduzcas, no bebas alcohol ni firmes ningún documento legal". Tras una breve pausa, añadió: "Y probablemente deberías mantenerte alejada de las redes sociales, las aplicaciones de citas y Amazon".

—SANDRA SQUIRE, *Estados Unidos*

En una ocasión, mi esposo, que es oficial de policía, estaba patrullando cuando sonó la radio. Era de la central, para informar que un hombre corpulento, desnudo y con un turbante estaba entrando y saliendo del tráfico, amenazando a conductores y peatones con una espada.

De manera sarcásti-

ILUSTRACIÓN: SCOTT MASEAR

istas.PeruRadio.net

Cuando digo “si no me equivoco” o “si no recuerdo mal”, estoy siendo educado al afirmar que tengo razón. Lo recuerdo y estoy en lo cierto.

—@FROSTIEBBYX

---

ca, mi marido repuso: “Central, ¿saben de qué color es el turbante?”.

—CHRIS LEPORE, *Estados Unidos*

Mi hijo, que está en el ejército, me envió un mensaje de texto diciéndome que esperara una llamada en 10 minutos. Sentí curiosidad. ¿Estaría todo bien? Como lo había prometido, diez minutos después sonó mi teléfono.

—Vince, ¿qué pasa? —le dije.

—¿Me oyes, mamá? —gritó.

—Sí. ¿Por qué? —inquirí.

—¡Es que acabo de saltar de un avión y quería ver si tenía cobertura al bajar! —fue la respuesta de mi hijo.

—CARLA HOUSEHOLDER, *Estados Unidos*

Un paciente muy nervioso llegó al consultorio dental donde yo trabajo para que le hicieran una endodoncia. El dentista lo llevó a la sala de examen y luego lo dejó ahí solo unos minutos. Cuando regresó, el odontólogo encontró al paciente de pie junto a una bandeja de equipo quirúrgico. “¿Qué hace?”, le preguntó con curiosidad. “Quitando los instrumentos que no me gustan”, respondió el sujeto.

—GCFL.NET

Mientras trabajaba para el IRS (servicio de impuestos estadounidense), recibí una llamada de un hombre que me preguntó:

—¿Es usted la persona con la que hablé ayer?

—No lo creo —le respondí—. ¿Por qué?

—Ayer denuncié a mi vecina por cuidar niños y no declarar esos ingresos en su declaración de impuestos —dijo— Quiero cancelar esa denuncia, ya que acabo de descubrir que son sus hijos..

—S. MEHLBRECH, *Estados Unidos*

Mi paciente de 9 años tenía dificultades para aprender a ponerse y quitarse su nuevo aparato dental Le dije que la buena noticia era que el doctor quería que lo usara casi todo el tiempo, así que solo tenía que quitárselo cuando se cepillara los dientes después de comer.

—Ah, qué bien —dijo, aliviado—. Entonces no tendré que preocuparme por eso porque casi nunca me cepillo los dientes.

—JILL RHOADS, *Estados Unidos*

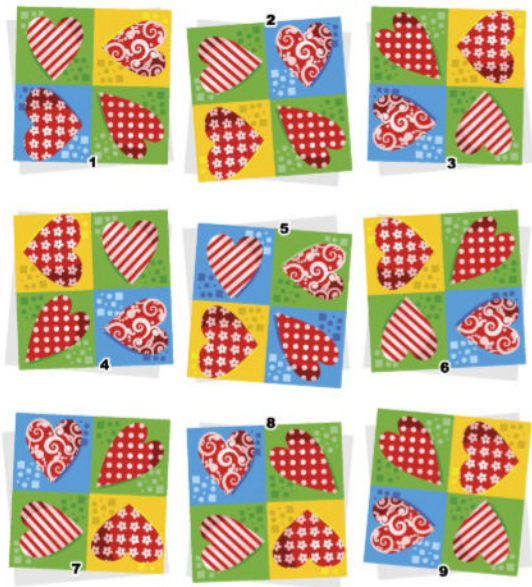
istas.PeruRadio.net

JUEGOS MENTALES

En estos juegos, es simple mirar pero lo difícil es observar. Los desafíos de este estilo estimulan la memoria a corto plazo y la atención selectiva, obligando al cerebro a procesar y retener información visual de forma rápida para identificar patrones y similitudes. Esta práctica no solo mejora la agudeza visual y la velocidad de procesamiento mental, sino que también funciona como un excelente ejercicio de relajación que fomenta la paciencia y fortalece la reserva cognitiva, ayudando a mantener la mente ágil y saludable a cualquier edad.

A mirar y a observar

FÁCIL. Encuentre las dos postales de amor que son iguales.



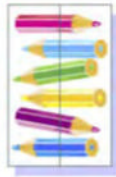
istas.PeruRadio.net

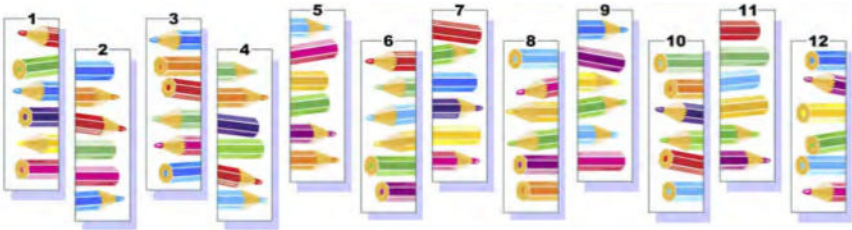
Lápices rotos

FÁCIL.

Empareje las mitades de las tarjetas con imágenes.
Como ayuda, va un ejemplo.

Ejemplo:





Ojotasombras

FÁCIL.

Intente hallar la sombra que corresponde a cada ilustración.

istas.PeruRadio.net

Un día de pesca

MEDIO. ¿Podría encontrar diez objetos en esta imagen?

RESPUESTAS

A mirar y a observar
Postales de amor:
3 y 7.

Lápices rotos:
1-7; 2-3; 4-10;
5-8; 6-11; y 9-12.

Ojotasombras:
1-6; 3-8; 5-10;
7-12; 9-4; y 11-2

Un día de pesca:
ver imagen»

istas.PeruRadio.net

ENRIQUEZCA *su*

VOCABULARIO

En mayo nos sumergimos absolutamente en el otoño en esta parte del mundo: estamos más cerca del invierno que del verano. ¿Conoce el significado de las palabras que presentamos aquí? Las tomamos del ámbito de las artes y las asociamos a las estaciones del año.

Mirtha L. Rigoni

1. Solano. **A.** Solitario. **B.** Viento cálido. **C.** Parte de un jardín donde da el sol, sobre todo a la mañana.

2. Litografía. **A.** Técnica pictórica. **B.** Dibujo a mano alzada. **C.** Procedimiento de impresión.

3. Posimpresionismo. **A.** Movimiento artístico que surgió en Francia hacia fines del siglo XIX. **B.** En Italia, a principios del siglo XX. **C.** En Alemania, a mediados del siglo XVIII.

4. Numen. **A.** De Numancia, antigua ciudad. **B.** Deidad con un poder misterioso y fascinador. **C.** Adivinación a través de los números.

5. Escombre. **A.** Violente. **B.** Llene de escombros. **C.** Limpie, despeje.

6. Heterónimo. **A.** Identidad literaria ficticia. **B.** Antagonista, personaje literario. **C.** Manifestación indirecta de ideas.

7. Polimatía. **A.** Sabiduría que abarca diversos conocimientos. **B.** Conjunto de técnicas diferentes que pueden reunirse en un cuadro. **C.** Variedad de colores en la vegetación.

8. Samba. **A.** Danza popular de origen argentino y música que la acompaña. **B.** Género musical de origen brasileño. **C.** Ritmo musical uruguayo.

9. Titania. **A.** En una obra teatral de W. Shakespeare, la reina de las hadas. **B.** En el mismo texto, la princesa de Atenas y reina de las amazonas. **C.** La hija de Egeo.

10. Pasmosa. **A.** Grasienta y pegajosa. **B.** Propensa a las riñas o peleas, poco pacífica. **C.** Que causa gran admiración y asombro, y deja como en suspenso la razón.

11. Orlado. **A.** Cubierto de lentejuelas. **B.** Adornado, por ejemplo con un ribete que bordea una tela. **C.** Pintado a mano, sobre todo con motivos florales.

¿LO DECIMOS BIEN?

¿Es correcto decir que "suelo ver en la casa contigua de la tuya unas hermosas flores, aun en otoño y en invierno"? ¿O corresponde "... contigua a la tuya..."? ¿Y por qué escribimos "aun" sin tilde en la frase citada?

istas.PeruRadio.net

Enriquezca su vocabulario
RESPUESTAS

1. Solano. **B.** Viento que sopla de donde nace el sol. En algunas regiones, viento cálido y sofocante, sin importar su rumbo. "Cristales/ ahumados./ Quemados/ jarales.../ Umbría / sequía,/ solano..." (Manuel Machado, "Verano").

2. Litografía. **C.** Impresión a partir de una piedra o de una plancha metálica; la imagen o el texto se traslada al papel. *Las cuatro estaciones* es el nombre de tres series de bellas litografías del artista visual checo Alfons Mucha.

3. Posimpresionismo. **A.** Uno de sus exponentes fue el pintor francés Paul Cézanne. En la novela policial de Antonio Muñoz Molina *El invierno en Lisboa*, desaparece un valioso cuadro de ese artista.

4. Numen. **B.** Dios de la mitología clásica. Un compositor uruguayo, Numen Vilariño Romani, fue hermano de Idea Vilariño, quien escribió un poema muy triste titulado "Un verano".

5. Escombre. **C.** Libere de escombros para dejar despejado un lugar. "Aprovechemos el otoño,/ antes de que el invierno nos escombre..." (Mario Benedetti, "Otoño").

6. Heterónimo. **A.** *El otoño en Pekín* es una novela del escritor y músico de jazz francés Boris Vian, quien firmó sus obras con diversos seudónimos.

7. Polimatía. **A.** Conocimiento de múltiples disciplinas. Boris Vian fue un polímata: se desempeñó como traductor, periodista, músico, novelista, poeta, y escribió letras de canciones y textos teatrales.

8. Samba. **B.** Género musical surgido en Brasil, con influencia africana. "Samba de Verão" ('Samba de verano') es una canción de Marcos Valle, con letra de su hermano Paulo Sérgio.

9. Titania. **A.** Reina de las hadas y esposa de Oberón en *El sueño de una noche de verano,* de William Shakespeare.

10. Pasmosa. **C.** Que causa mucho asombro o estupor. "... y las cigarras, los cascarudos, los bichitos/ de luz, (...), se dan cita en el estío galopante,/ con pasmosa impertinencia" (María Negroni, "Verano").

11. Orlado. **B.** Adornado. "Mas el tiempo de ausencia era estación de estío,/ el otoño fecundo, orlado en ricos frutos,/ llevando el peso erótico de la fiel primavera...", leemos en una traducción del Soneto 97, de Shakespeare.

RESPUESTA

Lo correcto es: "He visto en la casa contigua a la tuya..." (usamos "contiguo/a" seguido de la preposición "a"). Y, mientras que "aún" significa 'todavía', "aun" —como ocurre aquí— puede reemplazarse por 'incluso': "... aun en otoño y en invierno".

Puntuación

8 Bueno **9-10** Notable **11** Sobresaliente

istas.PeruRadio.net

TRIVIA

1. A fines del siglo XIX, un hallazgo inesperado cambió para siempre la medicina: permitió ver el interior del cuerpo sin cirugía y abrió la puerta a nuevas técnicas de diagnóstico. ¿Quién descubrió los rayos X en 1895?

A) Michael Faraday
B) Wilhelm Conrad Röntgen
C) James Clerk Maxwell
D) Ernest Rutherford

2. En Europa, hay ríos famosos por su historia y por atravesar grandes regiones. Si se mide por longitud total, ¿cuál suele considerarse el río más largo de Europa?

A) Danubio
B) Rin
C) Volga
D) Sena

3. Cuando miramos el cielo nocturno, las estrellas parecen cercanas, pero están a distancias enormes. ¿Cuál es la estrella más cercana al Sol?

A) Sirio
B) Próxima Centauri
C) Betelgeuse
D) Vega

4. *Las Meninas* es uno de los grandes íconos del barroco español. ¿Quién lo pintó?

A) Francisco de Goya
B) Diego Velázquez
C) El Greco
D) Joaquín Sorolla

5. Hay un tipo de sangre conocido como "donante universal" para glóbulos rojos, porque reduce el riesgo de reacción en emergencias cuando no hay tiempo de tipificar. ¿Cuál es?

A) AB+
B) O–
C) A+
D) B–

6. ¿Cuál es el amimal terrestre más grande en tamaño y masa?

A) Rinoceronte blanco
B) Elefante africano
C) Hipopótamo
D) Jirafa

7. En la ropa del día a día, muchas etiquetas muestran símbolos en lugar de frases. Uno de los más comunes es un triángulo tachado, que suele evitar desastres con prendas delicadas. ¿Qué indica ese símbolo?

A) No usar secadora
B) No usar suavizante
C) No usar lavandina
D) No planchar

istas.PeruRadio.net

8. "Bluetooth" parece un nombre técnico, pero tiene un guiño histórico: alude a un rey famoso por "unir" territorios. ¿De qué país era ese rey asociado al nombre?

A) Noruega
B) Dinamarca
C) Irlanda
D) Italia

9. En lenguaje, hay palabras o frases que pueden leerse igual de izquierda a derecha que al revés, como un pequeño juego de simetría. ¿Cómo se llama eso?

A) Acróstico
B) Palíndromo
C) Hipérbole
D) Homófono

10. En cine, se suele hablar de "blockbuster" para describir estrenos que cambiaron la lógica de taquilla y espectáculo masivo. ¿Qué película de 1975 suele señalarse como un punto de partida de ese modelo moderno?

A) El padrino
B) Tiburón
C) 2001: Odisea del espacio
D) Rocky

11. El sushi hoy es global, pero su origen y evolución tuvieron un recorrido histórico en Asia. ¿En qué país se consolidó culturalmente el sushi en la forma más conocida (nigiri y variantes modernas)?

A) China
B) Japón
C) Corea del Sur
D) Vietnam

12. En anatomía humana, algunos huesos son cortos y otros actúan como grandes palancas para moverse. ¿Cuál es el hueso más largo del cuerpo?

A) Húmero
B) Fémur
C) Tibia
D) Radio

13. En geología, cuando dos bloques de la corteza terrestre se desplazan uno respecto del otro, pueden acumular tensión y liberar energía en forma de sismos. ¿Cómo se llama esa fractura o zona de ruptura?

A) Duna
B) Falla
C) Delta
D) Cráter

14. En el celular, hay un opción que aparece como "modo avión". Aunque suene a que el teléfono se apaga, en realidad cambia cómo se conecta. ¿Qué hace este modo?

A) Aumenta el brillo automáticamente
B) Bloquea la cámara y el micrófono
C) Desactiva las conexiones inalámbricas
D) Borra las notificaciones del día

Respuestas: 1. B) Wilhelm Conrad Röntgen. **2.** C) Volga. **3.** B) Próxima Centauri. **4.** B) Diego Velázquez. **5.** B) O–. **6.** B) Elefante africano. **7.** C) No usar lavandina. **8.** B) Dinamarca. **9.** B) Palíndromo. **10.** B) Tiburón. **11.** B) Japón. **12.** B) Fémur. **13.** B) Falla. **14.** C) Desactiva las conexiones inalámbricas.

istas.PeruRadio.net

Un regalo especial de nacimiento

Plick me LIBROS

Para personalizar

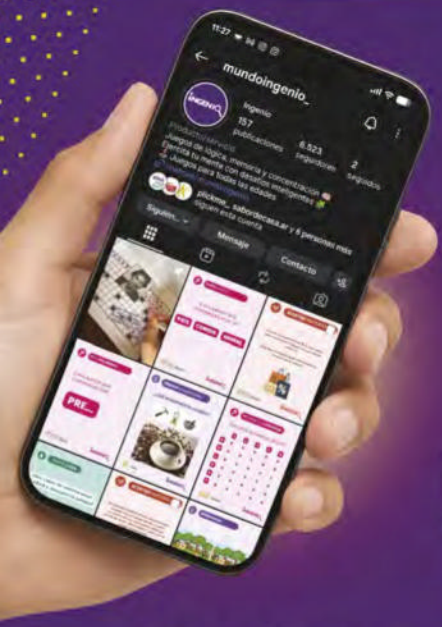
10% OFF

Para dar la bienvenida y acompañar a tu bebé mientras crece.

Conseguilo en plickme.com

istasPeruRadio.net

¿Sabías que jugar puede fortalecer tu cerebro?



Descubrí el placer de ejercitar tu ingenio, nivel tras nivel.

Divertite

Escaneá y jugá

Premios, desafíos, acertijos y trivias para ejercitar tu cerebro ¡todos los días!

Mundoingenio_ INGENIO

istas.PeruRadio.net